

PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN
KECAKAPAN BERMAIN SEPAKBOLA ANGGOTA EKSTRAKULIKULER
SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjan Olahraga



Oleh
David Fendy Ciptadi
09601244007

PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo”** yang disusun oleh **David Fendy Ciptadi**, NIM **09601244007**, ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2013

Dosen Pembimbing,



M. Hamid Anwar., M.Phil.
NIP. 19780102 200501 1001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli, jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2013
Yang menyatakan,



David Fendy Ciptadi
NIM : 09601244007

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo” yang disusun oleh David Fendy Ciptadi, NIM 09601244007 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Selasa, tanggal 23 April 2013 dan telah dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
M. Hamid Anwar, M.Phil	Ketua Penguji		14/5/2013
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		10/5/2013
Komarudin, M.A	Penguji I (Utama)		7/5/2013
R. Sunardianta, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		8/5/2013

Yogyakarta, Mei 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP 19600824 198601 1 001

MOTTO

” Lebih baik menunda keberhasilan, daripada tidak pernah merasakannya ”

**”Pengalaman menjadi guru yang terbaik, karena kamu tidak akan pernah tau
sampai kamu mencobanya dan belajar dari kesalahan ”**

” Akan ada hikmah dibalik setiap peristiwa apabila kita ikhlas, dan bersabar ”

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan kepada :

Kedua orang tuaku : Bapak Sodi dan ibuku tercinta ibu Suharmiyati

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KECAKAPAN BERMAIN SEPAKBOLA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO

Oleh:
David Fendy Ciptadi
09601244007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan metode *small sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo. Kebanyakan dalam proses latihan masih menggunakan metode *drill* yang membosankan.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, teknik pengambilan data dengan menggunakan tes keterampilan yaitu menggunakan Pengembangan Kecakapan Tes "David Lee". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Purworejo, dari kelas 10 sampai 12 berjumlah 60 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 21 siswa. Pengambilan data menggunakan *pree test* dan *post test* agar mengetahui apakah ada peningkatan.

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan t_{hitung} sebesar $14,446 > 2,086$ (t_{tabel}) dan nilai p ($0,000$) $< 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara kecakapan bermain sepakbola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo sebelum dan sesudah diberikan latihan. Berdasarkan perbandingan hasil pengaruh rata-rata (*mean different*) dan *mean pre-test* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kecakapan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo yakni meningkat sebesar 25,14%.

Peningkatan yang dicapai setelah melakukan 16 kali treatment sebesar 25,14%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan menggunakan metode latihan *small sided games* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dapat meningkatkan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo.

Kata Kunci : *Small Sided Games*, Peningkatan Kecakapan, Sepakbola.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrahim, Alhamdulillah, Segala puji syukur dipanjatkan ke hadirat ALLAH SWT, atas semua limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Purworejo”.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, baik secara moril maupun materiil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., M.A., selaku rektor UNY yang telah memberikan kesempatan studi pada program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas dan sarana sehingga menambah kelancaran studi.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.

4. Bapak M. Hamid Anwar., M.Phil. Sebagai Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama perkuliahan dan membantu menyelesaikan skripsi.
5. Bapak ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membimbing dan menularkan ilmunya kepada penulis.
6. SMA N 7 Purworejo yang telah memfasilitasi dalam proses pengambilan data.
7. Anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo yang telah berpartisipasi dalam proses pengambilan data.
8. Adikku yang gendut : Dian Hardiana
9. Darmawati susanti yang sangat aku sayangi dan cintai selalu setia menemani dan memberi dukungan
10. Saudara-saudaraku di Asmor tercinta (Kang vani, kang fariq, kang ceklir, kang wildan, kang bagus, seta, galang, irvan, yusuf dan deni) atas semua dukungannya selama ini.
11. Kakak-kakak ASMOR (Bang Komar, mas aam, mas coiruddin) yang selalu membina saya dalam skripsi ini.
12. Teman-teman PJKR C 2009 yang telah menjalani proses bersama menuntut ilmu di FIK UNY.
13. Teman-teman UKM Sepakbola UNY (Mas guntur utomo, coach san san, mas hermawan, mas reza, fatoni, papa andika, budi) yang selalu memberikan bantuan dan semangat dalam menyelesaikan tugas ahir ini.

14. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua khususnya cabang olahraga *sepakbola*.

Yogyakarta, Maret 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teoritik	
1. Hakikat Pengaruh	9
2. Hakikat Latihan ..	9
a. Pengertian Latihan.....	9
b. Tujuan Latihan	11
c. Prinsip-prinsip Latihan	11
d. Beban Latihan	13

3. Hakikat Sepakbola	14
4. Hakikat small sided games	16
B. Kerangka Berpikir	20
C. Penelitian Yang Relevan.....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	21
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian	25
C. Definisi Operasional Variabel	26
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	27
1. Instrumen Penelitian	27
2. Teknik Pengumpulan Data	32
3. Program Latihan Treatment.....	32
E. Teknik Analisis Data.....	34
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Subjek Penelitian	37
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan	45
 BAB KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Saran	52
 DAFTAR PUSTAKA	53
 LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> menurut kelompok usia	17
Tabel 2. Desain Penelitian.....	23
Tabel 3. Daftar nama dan hasil <i>Pre test post test</i>	38
Tabel 4. Deskripsi Statistik.....	39
Tabel 5. Deskripsi hasil penelitian <i>pre test small sided games</i>	39
Tabel 6. Deskripsi Statistik.....	40
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian <i>post test small sided games</i>	41
Tabel 8. Uji Normalitas.....	42
Tabel 9. <i>Test of Homogeneity of Variances small sided games</i>	43
Tabel 10. Uji T berdasarkan hasil pre test small sided games.....	44
Tabel 11. Presentase Peningkatan.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Test Pengembangan David Lee.....	29
Gambar 2. Grafik Hasil Penelitian <i>pre test small sided games</i>	40
Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian post test small sided games.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian ke Dekan FIK UNY.....	56
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	57
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian ke Bupati Purworejo/cq. Kepala KPPT Kab Purworejo.....	58
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Kepada Bapak Kepala Sekolah SMA N 7 purworejo.....	59
Lampiran 5. Surat Ijin RisetPenelitian Dari Kantor KPPT Purworejo	60
Lampiran 6. Surat Keterangan Dari Sekolahan.....	61
Lampiran 7. Progam Latihan <i>Small Sided Games</i>	62
Lampiran 8. Biodata Diri Siswa.....	78
Lampiran 9. Daftar Hadir Siswa.....	99
Lampiran 10. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	101
Lampiran 11. Uji Beda (uji t).....	103
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	104
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	105
Lampiran 14. Lampiran Deskripsi Statik.....	106
Lampiran 15. Lampiran Destribusi Frekwensi.....	107
Lampiran 16. Foto Kegiatan.....	108

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya di daerah tendangan pinalty.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11). Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Inti dari

permainan ini adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan kedalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar tidak memasukkan bola.

Didalam pembibitan sepakbola usia dini dapatlah anak mengikuti sekolah-sekolah sepak bola atau SSB yang terdapat di daerah, kampung dan kota masing-masing, agar dalam perkembangannya kelak tinggal dibenahi dalam segi taktik dan fisiknya saja, walaupun sering kali teknik dasar juga bakal diajarkan. Dalam SSB anak dapat mengikuti dari Sekolah Dasar atau SD sampai Sekolah Menengah Atas atau SMA dari usia 6 sampai 18 tahun. Di SD sampai SMA/SLTA terdapat kegiatan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan bakat dari siswa tersebut yaitu kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu pengembangan bakat dan minat anak yang didukung oleh pihak sekolah guna menambah potensi dalam diri anak. Berbagai ekstrakurikuler disediakan oleh sekolah atau lembaga pendidikan lainnya. Ekstrakurikuler dapat mengembangkan minat dan bakat, belajar bersosialisasi dan belajar hal-hal yang baru. Selain itu ekstrakurikuler dapat membantu anak yang tidak terlalu cemerlang dalam akademik untuk mengembangkan prestasinya.

Ekstrakurikuler yang dapat diikuti ada bermacam-macam. Masing-masing ekstrakurikuler tersebut dapat mengembangkan kemampuan yang berbeda. Setiap ekstrakurikuler pasti memiliki sisi positif. Semua kegiatan ekstrakurikuler dapat menimbulkan sisi positif selama kondisi-kondisi di dalam ekstrakurikuler tersebut mengajarkan nilai-nilai positif yang dapat ditanamkan

pada anak. Tetapi adakalanya ekstrakurikuler mempunyai sisi negatif. Misalnya jika ekstrakurikuler tersebut dilakukan secara berlebihan, sehingga anak melupakan kewajibannya sebagai pelajar dan merusak prestasi dikelasnya. Untuk itu perlu dilakukan pembinaan dan pengawasan dari guru/dosen dan juga orangtua agar porsi kegiatan tersebut tepat bagi anak, sehingga dapat berjalan dengan baik. Selain itu perlu diperhatikan juga kegiatan apa yang diikuti anak sehingga dia mengerti apa tujuan dia mengikuti kegiatan tersebut.

Di SMA N 7 Purworejo terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang bermacam-macam, salah satunya adalah sepakbola. Disekolah ini sepakbola sangatlah populer sehingga banyak sekali siswa yang berminat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini tercatat terdapat 60 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini, disetiap tahunnya pengurus OSIS disekolah SMA N 7 Purworejo ini selalu mengadakan kompetisi antar kelas dan suasana seperti ini juga mempengaruhi kompetisi antar kelas dan gengsi sehingga sepakbola di sekolah ini sangatlah populer. Terbukti juga dalam tahun 2012 ini SMA N 7 Purworejo mendapatkan Peringkat ke 2 kejuaraan sepakbola antar SMA dan SMK/STM se-Purworejo terlebih sebagian besar juga siswa SMA N 7 Purworejo menjadi tim POPDA untuk mewakili kabupaten Purworejo ditingkat Jawa Tengah.

Oleh karena itu untuk mendapatkan prestasi yang baik hendaknya komponen-komponen yang menunjang performa siswa perlu kita tingkatkan. Menurut Sowarno Kr, (2001: 1) “Untuk dapat menguasai dan melakukan suatu

macam teknik yang baik memerlukan waktu yang lama, sehingga diperlihatkan juga unsur fisik yang baik. Robert Koger (2007: 2) mengatakan bahwa “Kebugaran fisik sangat mutlak diterapkan dalam sepakbola, menurutnya banyak tim yang berhasil memenangkan pertandingan karena kekuatan tim lawan sudah terkuras habis”.

Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling pengertian satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik. Untuk dapat mencapai prestasi puncak sebagai seorang pesepakbola, maka sangat diperlukannya teknik, taktik, fisik, dan mental yang prima. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (M.Fuqron H, 1995: 19). Teknik menjadi salah satu pendukung dalam keberhasilan atlet sepakbola dalam mencapai prestasi puncak. Menurut Suwarno (2001: 7) Teknik sepakbola dibagi menjadi dua macam yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Salah satu teknik dengan bola yaitu teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang dominan, tujuan utamanya adalah untuk mengumpan atau *passing* dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*) (wahidsport’blog).

Dalam sepak bola, permainan adalah guru terbaik. Permainan menantang pemain dengan masalah itu menyajikan bagi para pemain yang harus memecahkan masalah untuk menjadi sukses. Permainan menciptakan situasi yang realistis bahwa pemain akan melawan dalam permainan. Melalui

kompetisi ramah, pemain akan termotivasi dan tertantang untuk belajar permainan. (<http://www.usyouthsoccer.org/coaches/SmallSidedGames/>)

Di SMA N 7 Purworejo hanya memiliki lapangan sepakbola yang belum sebesar standar lapangan sepakbola pada umumnya. Hal ini tidak selalu mungkin untuk bermain permainan sisi penuh setiap latihan, sehingga penggunaan permainan sisi kecil menjadi alat pembangunan yang penting. Melalui permainan sisi kecil, pemain dipaksa untuk menanggapi permainan seperti situasi dan dipaksa untuk belajar memecahkan masalah. Permainan sisi kecil menggabungkan semua unsur-unsur utama dari permainan. Permainan sisi kecil adalah alat belajar yang hebat untuk fokus pada bidang-bidang seperti bermain transisi, kualitas sentuhan, kualitas dan kecepatan pengambilan keputusan, dan posisi. Belum lagi fakta bahwa permainan sisi kecil yang menyenangkan dan pemain menikmati kompetisi.

Small-sided games yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat kedalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. Dalam latihan ini banyak terkandung unsur teknik, fisik, dan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet, kaitanya dengan ketepatan *passing* bawah yaitu, dalam *small-sided game* ukuran lapangan diperkecil sehingga kemungkinan untuk *long-pass* kecil/tidak memungkinkan karena lapangan yang sempit dan pemain dituntut untuk melakukan passing bawah secara tepat karena kalau tidak tepat akan mudah untuk dipotong lawan karena ukuran lapangan yang lebih kecil.

Berdasarkan uraian diatas, dimaksudkan mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah berlatih dengan menggunakan latihan *small-sided games* dapat meningkatkan kecakapan bermain seorang siswa SMA. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikules Sepakbola Sma N 7 Purworejo”

B. Identifikasi Masalah

Berdasar latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Fasilitas sarana dan prasarana yang kurang memadai, seperti ukuran lapangan dan jumlah bola.
2. Minimnya prestasi yang diraih oleh SMA N 7 Purworejo dalam 3 tahun terakhir ini.
3. Latihan yang membosankan karena masih menggunakan metode terdahulu yaitu drill.
4. Motivasi siswa saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler sangatlah rendah.

C. Pembatasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini dibatasi pada pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7

Purworejo, Karena menggunakan metode latihan *drill* sangatlah membosankan bagi siswa dan hal ini sangatlah mempengaruhi peningkatan kecakapan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah apakah ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritik

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam memberikan latihan teknik kepada pemain muda.

2. Praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan.

- b. Bagi pelatih, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan, sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.
- c. Bagi siswa, agar mengerti pentingnya kecakapan dan proses latihan yang baik dalam pencapaian prestasi puncak.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Pengaruh

Pengaruh adalah kemampuan yang terus berkembang yang berbeda dengan kekuasaan tidak begitu terkait dengan usaha memperjuangkan dan memaksakan kepentingan. Menurut Norman Barry, pengaruh adalah suatu tipe kekuasaan yang jika seorang yang dipengaruhi agar bertindak dengan cara tertentu, dapat dikatakan terdorong untuk bertindak demikian, sekalipun ancaman sanksi yang terbuka tidak merupakan motivasi yang mendorongnya, sedang menurut Albert R. Roberts & Gilbert Pengaruh adalah wajah kekuasaan yang diperoleh oleh orang ketika mereka tidak memiliki kewenangan untuk mengambil keputusan.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan dalam hubungan mengajar dan belajar adalah suatu tindakan/perbuatan pengulangan yang bertujuan untuk lebih memantapkan hasil belajar. Pemantapan itu diartikan sebagai usaha perbaikan dan sebagai upaya perluasan. Sedangkan hasil belajar diartikan meliputi semua aspek tingkah laku. Latihan dapat merupakan proses individual dan dapat pula merupakan proses kelompok.

Menurut Suharno (1985: 1) “latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk

mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya”. Sukadiyanto (2005: 1) mengemukakan bahwa latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Menurut Bompa (1994: 4) “latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu”.

Dalam konteks yang sama Pate dkk. (dalam Kasiyo, 1993: 317) menjelaskan bahwa latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Harsono (1988: 101) menegaskan bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. ”Astrand dan Rodahl (dalam Bompa, 1994: 4) mengemukakan bahwa latihan adalah usaha untuk mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan penampilan.

Bersumber dari berbagai pengertian di atas maka dapat disaring pengertian bahwa latihan adalah proses pengoptimalan kualitas fungsional fisiologis dan psikologis olahragawan agar dapat meraih prestasi yang lebih baik.

b. Tujuan Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa “Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan”. Menurut Suharno (1981: 2) tujuan latihan adalah:

1. Pembentukan atlet secara keseluruhan
2. Meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet
3. Meningkatkan kesehatan
4. Mencari kesenangan dan rekreasi
5. Menyembuhkan penyakit, dan
6. Mengembangkan prestasi secara optimal.

Menurut Pate dkk (dalam Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Harsono (1988: 37) mengemukakan tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Bersumber dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Harsono (1988: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat kekayaan akan tujuan dan tugas latihan. Menurut Bompa (1994: 33) ada beberapa

prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati dalam latihan yaitu: prinsip aktif dan kesungguhan dalam mengikuti latihan, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip variasi, prinsip model dalam latihan, dan penambahan beban secara progresif. Soeharno (1985: 4-5) mengemukakan bahwa dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan antara lain: 1) Prinsip kontinuitas latihan, 2) Kenaikan beban latihan yang teratur, 3) Prinsip interval, 4) Prinsip individual, 5) Prinsip stress, 6) Prinsip spesifikasi.

Prinsip-prinsip dalam latihan menurut Sukadiyanto (2005: 14) adalah: 1) Individual, 2) Adaptasi, 3) Overload, 4) Beban bersifat progresif, 5) Spesifikasi, 6) Bervariasi, 7) Pemanasan dan pendinginan, 8) Periodisasi, 9) Berkebalikan, 10) Beban moderat (tidak berlebih), 11) Latihan harus sistematis.

Prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Berdasarkan pendapat tersebut untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan dengan baik. M. Furqon H. (1995: 4)

Terkait dengan prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) membagi tiga yaitu:

1. Prinsip Beban Lebih (*Overload*). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah

beban latihan maka tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.

2. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*). Maksudnya, adaptasi latihan yang dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat.
Prinsip Kekhususan (*Specifity*).
3. Modele latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

d. Beban Latihan

Beban latihan diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan. Fungsi dari pelatih adalah seseorang yang memberikan takaran latihan yang menyesuaikan dengan kemampuan atlet Djoko Pekik Irianto (2002: 51). Terkait dengan beban latihan, di bagi mejadi menjadi:

1. Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh.
2. Intensitas diartikan dengan kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan: beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari latihan (pelan-pelan, cepat, lancar, explosif, optimal).
3. Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan.
4. Durasi menandakan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan, durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan per jam, per hari, per minggu.
5. Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam suatu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Bersumber dari berbagai pengertian di atas maka dapat disaring pengertian bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan olahragawan yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan

metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya dan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

3. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Suharsono, 1983: 70). Sedang menurut Soedjono (1995: 103), dinyatakan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan. Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Menurut Sukintaka (1992: 5) permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain diatas lapangan dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri yang diperlukan kerjasama dan tolong menolong di antara teman.

Sepakbola dimainkan diatas lapangan yang rata, berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing sisi lebar lapangan didirikan sebuah gawang yang berhadapan.

Dalam permainan menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit atau sintesis. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua asisten wasit yang bertindak sebagai penjaga garis dan seorang wasit cadangan. Pelaksanaan permainan dilakukan dua babak selama 45 menit pada setiap babak.

Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw* (Sucipto, 2000: 7).

Tujuan utama dan paling penting diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerjasama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola (Sucipto, 2000: 7).

Menurut Luxbacher (1997: 2), pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang

lawan. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol dengan tangan di dalam daerah penalti, yaitu daerah yang berukuran 44 *yard* dan 18 *yard* pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

4. Hakikat small sided games

Small-sided games merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL)* (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards”. 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter. Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10x10 meter (Griffin, Linda L, dkk, 1997: 20).

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-sided games*, yaitu: (WCCYSL, 2003: 1)

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- b. Waktu untuk bermain lebih banyak.
- c. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- d. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- e. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- f. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- g. Dapat meningkatkan kondisi fisik

Small sided games sangatlah bermanfaat bagi partisipan, banyak penelitian dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan bahwa anak-anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain dalam *Small sided games* dengan aturan yang disesuaikan. Data statistik mendukung keunggulan *Small sided games* dibandingkan dengan permainan

11 vs 11 (Grassroots FIFA, translate by Guntur utomo (2009 : 64). Beberapa data statistik menunjukkan bahwa :

- a. Para pemain menyentuh bola lima kali lebih sering 4 v 4 dari 50% lebih banyak dalam 7 v 7.
- b. Para pemain 3 kali lebih sering berada dalam situasi 1 lawan 1 dalam permainan 4 v 4 dan dua kali lebih sering dalam 7 v 7.
- c. Gol tercetak rata-rata setiap dua menit dalam 4 v 4 dan setiap 4 menit dalam 7 v 7.
- d. Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 v 7 dibandingkan 11 v 11.
- e. Bola keluar lapangan 8% dari total waktu dalam 4 v 4, 14% dalam 7 v 7 dan 34% dalam 11 v 11.

Untuk dapat menerapkan latihan *small-sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut *US Youth Soccer* (2003: 11) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Dosis Latihan *Small-Sided Games* Menurut Kelompok Usia.

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

Latihan *small-sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small-sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Ganesha Putera (2004: 12)

Penerapan latihan *small-sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small-sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

Small sided games adalah permainan sepak bola dengan pemain lebih sedikit bersaing di lapangan berukuran kecil. Ini adalah permainan menyenangkan yang melibatkan pemain lebih karena pemain sedikit berbagi satu bola. Segala usia bisa bermain "*small sided games*",

tetapi memiliki dampak pembangunan pasti pada pemain muda kami sepak bola. (<http://www.usyouthsoccer.org/coaches/SmallSidedGames/>)

Mengapa bermain game sisi kecil? (dari USYouthSoccer)

1. Karena pemain dapat menyentuh bola lebih sering dan menjadi lebih terampil (pengembangan teknis individu)
2. Karena dapat membuat sepakbola lebih banyak, kurang-rumit keputusan selama pertandingan (pengembangan taktis)
3. Karena pemain sepakbola dapat menjadi lebih efisien dalam fisik ruang bidang yang mereka bermain (ukuran lapangan dikurangi)
4. Karena untuk para pemain sepakbola dapat memiliki waktu mengajar lebih individual dengan pelatih kurang pemain di lapangan dan pemain kurang pada tim akan menjamin ini (perlu merasa layak dan perlu untuk merasa penting)
5. Karena para pemain sepakbola untuk memiliki lebih, melibatkan waktu bermain dalam permainan (lebih banyak kesempatan untuk memecahkan masalah yang hanya menyajikan permainan)
6. Karena untuk memiliki lebih banyak kesempatan untuk bermain di kedua sisi bola (lebih banyak eksposur untuk menyerang dan membela situasi)
7. Karena untuk memiliki lebih banyak kesempatan untuk mencetak gol (kegembiraan murni)

B. Kerangka Berfikir

Pemain sepakbola memerlukan kecakapan bermain sepakbola yang baik untuk dapat menampilkan permainan sepakbola yang baik dan indah dilihat. Baik dari segi taktik maupun teknik saat menghadapi suatu pertandingan. Untuk memberikan latihan teknik pada siswa-siswa sangat diperlukannya suatu kreativitas yang tinggi. Untuk itu diperlukan sebuah latihan yang tidak menjemukan untuk meningkatkan kecakapan bermain siswa. Menurut Ganesha Putera (2004: 12) latihan *small-sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small-sided games* mencakup aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small-sided games* merupakan suatu latihan yang hampir sama dengan permainan yang sesungguhnya. Latihan ini memasukkan unsur permainan dalam proses pelaksanaannya, oleh karena itu latihan ini sangat cocok untuk anak-anak atau pemula. Dengan latihan ini anak-anak tidak akan mudah bosan ataupun jenuh.

Dengan mengetahui jenis atau latihan *small-sided games*, maka pelatih dapat membuat suatu perencanaan latihan dan mengorganisasi latihan menggunakan latihan *small-sided games* yang tepat untuk atlet. Dan juga penelitian ini menggunakan metodologi penelitian eksperimen, dan dengan teknik tes dalam pengambilan datanya.

C. Penelitian Yang Relevan

Terkait dengan penelitian tentang pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola, penelitian yang relevan adalah:

1. “Metode *Small-Sided Games* dalam Pencapaian Pembelajaran Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola”, oleh Herwin, dkk (2004). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran metode *small-sided games* terhadap pencapaian pembelajaran keterampilan dasar permainan sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara metode *small-sided games* dengan metode tradisional terhadap pencapaian penguasaan pembelajaran keterampilan sepakbola. Sehingga, dengan demikian metode *small-sided games* lebih berpengaruh terhadap pencapaian penguasaan pembelajaran keterampilan sepakbola.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Purworejo.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

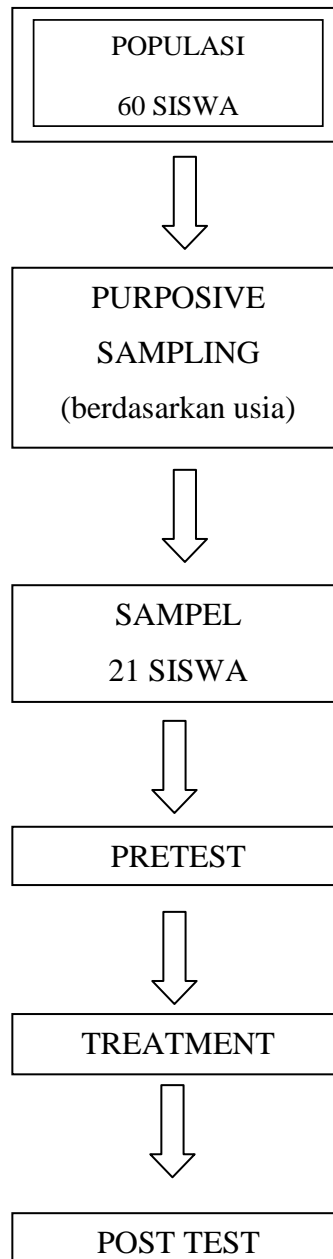
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen menurut Sumadi Suryabrata (2002: 32) adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen satu atau lebih kondisi perlakuan dan memperbandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu. Eksperimental semu tujuannya adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasikan semua variabel yang relevan (Sumadi Suryabrata, 1988: 36).

Dalam penelitian ini instrumen/tes yang digunakan dalam penelitian ini pada saat pree test dan posttest yaitu Pengembangan Kecakapan Tes "David Lee". Tes dilakukan sebanyak kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan model *small sided games*. Bentuk perlakuan/*treatment* ini akan dibuat sebanyak 16 kali latihan, proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap (Tjallie Sugiarso, 1991: 25). Perlakuan dilaksanakan tiga kali perminggu yaitu

senin sore, Kamis sore dan Sabtu sore, dengan waktu tatap muka 120 menit.

Tabel 2. Desain Penelitian



Keterangan:

Sebelum melakukan pretest, penulis mendata terlebih dahulu populasi atau jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 7 Purworejo dan ternyata jumlah populasi yang terdapat di kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Purworejo yaitu berjumlah 60 siswa dari kelas X sampai kelas XII. Di dalam perjalanan ternyata dalam tes pengembangan David Lee ditentukan juga oleh usia yaitu usia 15 sampai 16 tahun jadi sekitar kelahiran 1996 sampai 1997, menurut buku Suharsimin Arikunto (1998: 109) bahwa pengambilan sampel juga sesuai dengan kebutuhan tes tersebut, jadi dari 60 siswa SMA N 7 Purworejo diambil data pribadi masing-masing dan di cari yang usianya masuk dengan kriteria tes pengembangan David Lee.

Setelah diambil data pribadi dapatlah sampel untuk pengambilan data, jumlah sampel yang termasuk dalam kriteria yaitu 21 siswa SMA N 7 Purworejo yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Selanjutnya dilakukan *pretest* untuk mencari data awal siswa tersebut dalam kemampuan bermain sepakbola dengan menggunakan pengembangan tes David Lee, pertemuan berikutnya melakukan *treatment small sided games* sebanyak 16 kali pertemuan dengan pertemuan 1 minggu 3 kali pertemuan.

Sesudah melakukan treatment sebanyak 16 kali pertemuan dilanjutkan dengan pertemuan berikutnya yaitu *post test*, tes ini merupakan tes dimana nantinya siswa tersebut apakah terdapat peningkatan kecakapan dalam

bermain sepakbola. Instrumen tes dilakukan sama dengan *post test* yaitu menggunakan pengembangan tes David Lee.

B. Populasi dan sampel Penelitian

a. Populasi dan Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 108), populasi adalah keseluruhan subyek latihan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo yang berjumlah 60 siswa dan sampel yang akan digunakan adalah 21 siswa dikarenakan batas usia yang ditentukan dalam Pengembangan Tes “David Lee”. Suharsimi Arikunto (1998: 109) menyatakan sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* (pengambilan sampel berdasarkan tujuan), dalam memilih pengambilan sampel ini perlu beberapa pedoman yang perlu dipertimbangkan yaitu: (Sukandarrumidi (2002: 65)

1. Pengambilan sampel disesuaikan dengan tujuan
2. Jumlah atau ukuran sampel tidak dipersoalkan
3. Unit sampel yang dihubungi sesuai dengan kriteria- kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian.

Menurut S. Margono (1996: 128), Pemilihan sekelompok subyek dalam *Purposive Sampling* didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dengan kata lain unit sampel yang

dihubungi disesuaikan dengan kriteria-kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian.

C. Definisi operasional Variabel

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76), definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Penelitian ini bermaksud untuk memperoleh data yang nyata tentang pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) *Small-sided games* adalah suatu latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.
- 2) Kecakapan bermain sepakbola merupakan suatu kemampuan mengerjakan suatu hal khususnya dalam bermain sepakbola, misalnya dalam melakukan *passing*, *stopping*, *dribbling* dan sebagainya. Dalam penelitian ini kecakapan bermain sepakbola akan diukur dengan menggunakan tes pengembangan David Lee.
- 3) Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar sampai Universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di

berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Tes tersebut merupakan rangkaian tes untuk mengukur kebugaran jasmani untuk umum, dan bukan norma kesegaran jasmani untuk pemain sepakbola.

Instrumen/tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pengembangan Kecakapan Tes “David Lee”. Tes pengembangan kecakapan David Lee ini merupakan pengembangan dari tes David Lee, diharapkan tes ini lebih menyempurnakan dari tes aslinya. Sehingga memenuhi kebutuhan/tuntutan dari kemajuan dan perkembangan sepakbola saat ini.

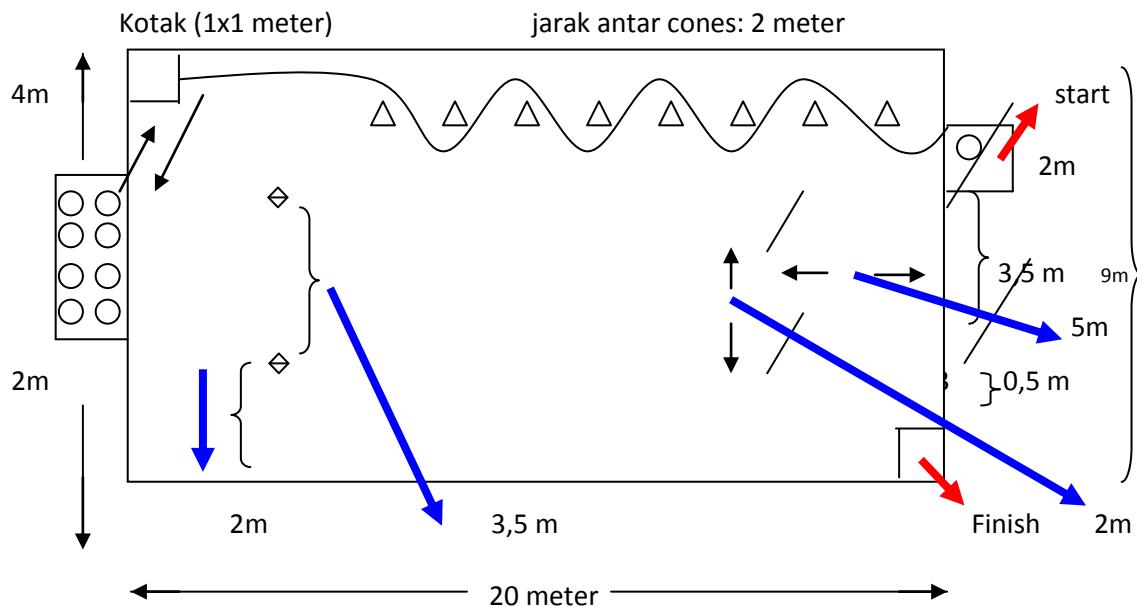
Unsur-unsur yang dinilai/diukur dalam tes ini adalah teknik dasar sepakbola yang meliputi *dribbling*, *keeping*, kontrol bola bawah, kontrol bola atas, *passing* bawah, *passing* atas, dan cara menggulirkan bola,

sehingga tes ini menyerupai penilaian yang sesungguhnya. Tes ini berbentuk tes rangkaian maka tes ini lebih simple baik dari segi peralatan, petugas, waktu maupun tempat area yang digunakan. Tes ini menekankan pada kecepatan (waktu) yakni testi dalam melakukan tugas harus betul-betul cermat dan cepat.

ALAT–ALAT DAN PERLENGKAPAN

1. Bola ukuran 5 : 9 Buah
2. Meteran panjang : 1 Buah
3. Cones Besar : 5 Buah
4. Pancang 1,5 m : 5 Buah
5. Gawang kecil untuk pasing bawah ukuran 60 cm dan lebar 2 m
6. Pancang 2 m : 2 Buah
7. Stop Watch : 1 Buah
8. Pencatat Skor/hasil (ballpoint, blangko, tes, Score pad)
9. Kapur gamping
10. Petugas lapangan 3 orang
 - a. Pencatat Waktu
 - b. Pencatat hasil/skor
 - c. Penilai unsur teknik (judge)

Gambar 1. Tes pengembangan david lee



PETUNJUK PELAKSANAAN TES

Ketentuan Umum :

1. Testi menggunakan sepatu sepakbola
2. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit
3. Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan bagi testi
4. Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang melakukan cara tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor

Tes Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee”

Tes ini merupakan rangkaian dari butir – butir teknik dasar dalam sepakbola seperti *Passing* rendah, *Passing* atas, Kontrol bola rendah, Kontrol bola atas, *dribbling* – *keping* dan menggulirkan bola.

Adapun urutan –urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

NO.	PELAKSANAAN	GAMBAR
a.	Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola	
b.	Setelah aba – aba “ya”, testi memulai tes dengan menimang – nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali	
c.	Kemudian bola didribble/ digiring melewati pancang sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan	
d.	Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke – 2	
e.	Testi mengambil bola dikotak berikutnya untuk melakukan <i>Passing</i> rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kaki kiri 1x).	
f.	Testi melakukan seperti “e” tapi menggunakan dengan <i>Passing</i> atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 x dengan kaki yan terbaik.	
g.	Mengambil bola ke kotak ke-2 kemudian didribbel dengan cepat menuju kotak finish.	

Catatan:

- Stop watch dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stop watch tetap berjalan.
- Setiap testi diberi 2x kesempatan.
- Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.
- Penskoran : mencatat waktu pelaksanaan dari start hingga Finish dalam satuan detik (dicatat hingga di belakang koma).

Instrumen penelitian sebelum digunakan dalam suatu penelitian, terlebih dahulu harus diuji coba. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian yang dilakukan baik dan dapat dinyatakan sebagai syarat ukur yang baik. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu validitas dan reliabilitas, atau instrumen penelitian harus reliabel dan valid, dimana reliabel dan valid dapat dianalisis dengan analisis deskriptif dengan komputer program *excel*.

SKALA PENILAIAN

Skala penilainya untuk mengetahui tingkat kecakapan bermain sepakbola bagi siswa U 14-15 tahun adalah sebagai berikut :

- a. Sangat baik = < 34,81 detik
- b. Baik = 40,78 – 34,81 detik
- c. Cukup = 46,76 – 40,79 detik

d. Kurang = 52,75 – 46,77 detik

e. Kurang sekali = > 52,73 detik

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan hasil dari gejala-gejala latihan. Dengan latihan-latihan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata pemain kemudian dengan tes awal dilanjutkan dengan pembagian menjadi satu kelompok coba, setelah melakukan perlakuan selama 16 pertemuan latihan, maka dilakukan tes kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan. Tes yang diberikan di awal dan akhir perlakuan adalah dengan teknik tes pengembangan David Lee. Metode yang digunakan adalah Metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest posttest*.

3. Program latihan/treatment

a. Small sided games

Small-sided games merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL)* (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards”. 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter. Untuk

membatasi area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10x10 meter (Griffin, Linda L, dkk, 1997: 20).

Seperti tertera pada pengertian diatas *small sided games* memerlukan peralatan yaitu:

Cones kecil : 20 buah

Cones besar : 4 buah

Lapangan : min 30 x 40 meter

Gawang : 2 gawang besar dan 2 gawang kecil

Rompi : 2 set dengan warna yang berbeda

Peralatan tersebut digunakan dalam proses latihan *small sided games*, yang artinya tanpa peralatan tersebut maka kegiatan latihan akan sedikit terhambat.

Peralatan telah tersedia dilanjutkan dengan program *small sidednya* tersebut, banyak sekali program yang telah dibuat oleh penulis akan tetapi hanya 8 program yang disetujui dan layak untuk dilatihkan, jadi penulis mengulang program tersebut sebanyak 2 kali sehingga pas pada jumlah minimal tatap muka. Di dalam program latihan tersebut didalamnya berisi tentang *passing support, shooting, dribbling, kepping* dan kontrol game. Maka dilihat dari isi program tersebut diharapkan para siswa mampu mengikutinya dan dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola

sesuai yang diharapkan penulis maupun siswa yang mengikuti kegiatan tersebut.

b. Rencana pelaksanaan

Bentuk perlakuan/*treatment* ini akan dibuat sebanyak 16 kali latihan, sebelum *treatment* dilakukan dilakukan terlebih dahulu *pre test* yang dilakukan sebanyak 2 x percobaan. Setelah *pre test* dilakukan maka dilaksanakan *treatment small sided games* dilakukan sore hari sepulang sekolah yaitu hari sabtu, senin dan kamis pada pukul 15.00 sampai 17.00 WIB. Siswa selalu diperingatkan agar makan terlebih dahulu dan membawa perlengkapan sepakbola sehari sebelum akan dilakukan *treatment* melalui sms, agar semua siswa ingat dan tak lupa untuk membawa perlengkapan, makan sebelumnya ataupun pamit kepada orangtua mereka masing-masing. Setelah didapat 16 tatap muka maka diteruskan mengambil data *post test*, sama seperti *pre test* siswa melakukannya sebanyak 2 x coba. Setelah terkumpul semua data *pre test* dan *post test* maka diolah data tersebut agar mengetahui apakah terdapat peningkatan kecakapan bermain sepakbola siswa tersebut secara signifikan atau tidak, walaupun dilihat dari hasil *pre test* dan *post test*nya sudah dapat dibaca apakah terdapat peningkatan atau tidak.

E. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji-t. Namun sebelumnya dilakukan perhitungan uji normalitas dan homogenitas dengan sebaran *Kolmogorov Smirnov Test* sebelum proses

latihan dimulai dengan model small sided games. Dalam penelitian ini tes kecakapan bermain sepakbola dilaksanakan dua kali yaitu *pretest* (X1) dan *Posttest* (X2). Perbedaan antara X1 dan X2 adalah $X2 - X1$ diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Rumus yang digunakan untuk menghitung efektifitas *treatment* adalah

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum \chi^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : *mean* dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd : perbedaan deviasi dengan *mean* deviasi

N : banyaknya subjek

df : atau db adalah $N - 1$

(Suharsimi Arikunto, 2002: 78-79)

Untuk mengetahui bermakna tidaknya (signifikansi) perkembangan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikules sepakbola di SMA N 7 Purworejo dari *pretest* ke *posttest*, maka hasil tes dikenai uji beda (*t-test*) dengan taraf signifikan 5%. Apabila harga observasi lebih besar atau sama dengan harga t tabel maka ada perbedaan yang signifikan

(bermakna) dan apabila harga t observasi lebih kecil daripada harga t tabel maka tidak ada perbedaan yang signifikan (tidak bermakna).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Perlakuan ini dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yang dilakukan di lapangan SMA N 7 Purworejo, yaitu pada hari senin pukul 15.30-17.30 WIB, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Sabtu pukul 15.00-17.00 WIB, dengan Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 7 Purworejo. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo. Peneliti menggunakan 21 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 7 Purworejo. Pengambilan *pretest* pada hari jum'at tanggal 16 November 2012 dan *posttest* pada hari Selasa tanggal 1 Januari 2012. Untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut, yang berjalan sebanyak 16 kali tatap muka. Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo, Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 3. Daftar Nama dan hasil *pretest* dan *posttest*

no	Nama	Kelas	pree test	hasil	post test	hasil
1	tri nofi nur antoro	X-1	51.00	kurang	40.07	baik
2	haidar yusuf al hambara	X-1	1.00.76	kurang sekali	41.00	cukup
3	muhammad nanda gustiko	X-1	1.07.42	kurang sekali	49.64	kurang
4	deni haryono	X-1	1.15.31	kurang sekali	53.00	kurang sekali
5	faisal yusuf A.Y	x-2	1.03.84	kurang sekali	55.44	kurang sekali
6	adioya richi indra pradana	x-2	53.41	kurang sekali	43.03	cukup
7	erwin sri bagaskoro	x-3	47.28	kurang	30.16	sangat baik
8	dwima daru alam	x-3	47.59	kurang	36.56	baik
9	hanief ibrahim	x-3	55.86	kurang sekali	45.71	cukup
10	ahmad niam fauzi	x-3	58.56	kurang sekali	47.82	kurang
11	birahmatika afriyanto	x-3	52.92	kurang sekali	34.02	sangat baik
12	muhammad fajar amarsyah	x-4	1.11.06	kurang sekali	52.58	kurang
13	muhammad wahyu riskhy	x-4	1.08.05	kurang sekali	48.31	kurang
14	septino candra wirawan	x-5	58.86	kurang sekali	47.75	kurang
15	jalis wicaksono	x-5	48.61	kurang	39.44	baik
16	bagas dwi saputra	x-5	57.40	kurang sekali	41.80	cukup
17	galang bramantio	x-7	56.79	kurang sekali	40.63	cukup
18	arif syukur pambudi	x-7	53.53	kurang sekali	33.50	sangat baik
19	ajie saputro	x-9	53.50	kurang sekali	46.50	cukup
20	muhammad frido setyawan	x-9	50.89	kurang	38.13	baik
21	alif adhi F.	x-9	46.50	cukup	32.62	sangat baik

Hasil

no	post tes	Jumlah	pree test	jumlah
1	sangat baik	0	sangat baik	4
2	baik	0	baik	4
3	cukup	1	cukup	6
4	kurang	5	kurang	5
5	kurang sekali	15	kurang sekali	2
	jumlah	21		21

1. Pre-Test Small-sided games

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik

		Pre-test <i>Small-sided games</i>
N	Valid	21
	Missing	0
Mean		57,1019
Median		55,8600
Mode		46,50 ^a
Std. Deviation		8,13187
Range		28,81
Minimum		46,50
Maximum		75,31

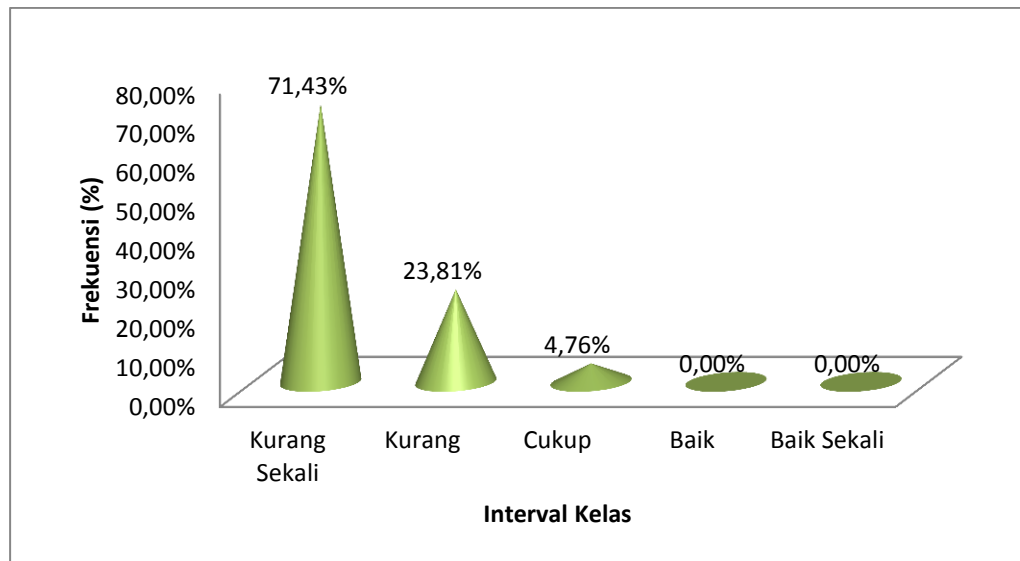
Dari hasil penghitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 46,5, waktu maksimal 75,31, rerata sebesar 57,102, median sebesar 55,86, modus sebesar 46,50^a dan standar deviasi sebesar 8,132.

Deskripsi hasil penelitian *pre-test Small-sided games* disajikan dalam distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian *Pre-Test Small-sided games*

Kartegori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Baik	0	0,00%
Baik	0	0,00%
Cukup	1	4,76%
Kurang	5	23,81%
Kurang Sekali	15	71,43%
jumlah	21	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Hasil Penelitian *Pre-Test Small-sided games*

2. *Post-Test Small-sided games*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik

		Post-test <i>Small-sided games</i>
N	Valid	21
	Missing	0
Mean		42,7481
Median		41,8000
Mode		30,16 ^a
Std. Deviation		7,15500
Range		25,28
Minimum		30,16
Maximum		55,44

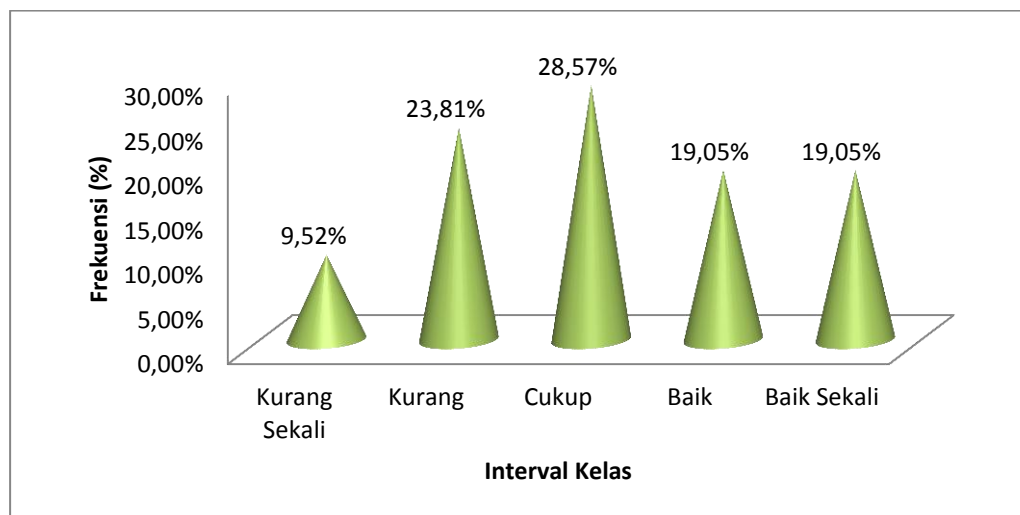
Dari hasil penghitungan statistik diperoleh waktu minimal sebesar 30,16, waktu maksimal 55,44, rerata sebesar 42,748, median sebesar 41,8, modus sebesar 30,16^a dan standar deviasi sebesar 7,155.

Deskripsi hasil penelitian *post-test Small-sided games* disajikan dalam distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian *Post-Test Small-sided games*

Kartegori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Baik	4	19,05%
Baik	4	19,05%
Cukup	6	28,57%
Kurang	5	23,81%
Kurang Sekali	2	9,52%
jumlah	21	100,00%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Hasil Penelitian *Post-Test Small-sided games*

C. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh *small-sided games* terhadap kecakapan bermain sepakbola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji

persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan *Lilifors* dengan teknik Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 19 IBM*. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Normalitas

Uji Normalitas	Pre-Test <i>Small-Sided Games</i>	Post-Test <i>Small-Sided Games</i>
Kolmogorov-Smirnov Z	0,669	0,417
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,762	0,995

Dari hasil uji normalitas tersebut dapat dilihat bahwa data dari nilai pretest dan posttest memiliki nilai p (Sig.) 0,762 dan 0,995 lebih besar dari 0,05, hal ini sama artinya bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov (Z) yang diperoleh lebih kecil dari tabel, maka kedua data tersebut berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka, tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka, test dikatakan

tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. *Test of Homogeneity of Variances*
Small-sided games

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,130	1	40	0,720

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* nilai sig. p 0,720 > 0,05 sehingga kedua data tersebut bersifat homogen.

2. Uji Hipotesis

Ho : tidak ada pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* kecakapan bermain sepakbola setelah diberikan latihan *small-sided games*, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* kecakapan bermain sepakbola setelah diberikan latihan *small-sided games*, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo.

Uji T yang digunakan untuk mengetahui apakah kecakapan bermain sepakbola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo dipengaruhi oleh latihan *small-sided games* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kecakapan bermain sepakbola siswa. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 10. Uji T Berdsarkan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Small-sided games*

	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Small-sided games</i>	14,446	0,000	14,35381

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar $14,446 > 2,086$ (t_{tabel}) dan nilai p ($0,000$) $< 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara kecakapan bermain sepakbola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya pengaruh ini menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* mampu meningkatkan kecakapan bermain sepakbola siswa. Besarnya perubahan kecakapan bermain sepakbola tersebut dapat dilihat dari pengaruh nilai rata-rata yaitu sebesar 14,35 detik lebih cepat setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui pengitungan pengaruh rata-rata dan rata-rata *pre-test*, hasil presentase peningkatanya sebagai berikut:

Tabel 11. Presentase Peningkatan

Mean Difference	Mean Pre-test	Peningkatan (%)
14,354	57,1019	25,14 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kecakapan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 7 Purworejo sebesar 25,14% setelah diberikan *small-sided games*.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh *small-sided games* terhadap kecakapan bermain sepakbola siswa. Adapun uji t ini digunakan pertama untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan latihan dan sesudah diberikan latihan terhadap kecakapan *small-sided games* siswa, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya presentase peningkatan hasil latihan.

Pertama, uji t digunakan untuk mengetahui apakah kecakapan *small-sided games* yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo dipengaruhi oleh latihan *small-sided games* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan t_{hitung} sebesar $14,446 > 2,086$ (t_{tabel}) dan nilai p ($0,000$) $< 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara kecakapan bermain sepakbola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya pengaruh ini menunjukkan bahwa *small-sided games* mampu meningkatkan kecakapan bermain sepakbola siswa. Besarnya perubahan kecakapan bermain sepakbola tersebut dapat dilihat dari pengaruh nilai rata-rata yaitu sebesar 14,35 detik lebih cepat setelah diberikan latihan dibandingkan sebelum diberikan latihan berdasarkan tes. Sehingga latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecakapan bermain sepakbola siswa.

Berdasarkan perbandingan hasil pengaruh rata-rata (*mean different*) dan mean *pre-test* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan kecakapan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo yakni meningkat sebesar 25,14%. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru ekstrakurikuler sepakbola agar meningkatkan kecakapan bermain sepakbola siswa melalui metode *small-sided games*, karena latihan yang dilakukan selama 16 pertemuan mampu meningkatkan kecakapan siswa sebesar 25,14% maka dengan menambah frekuensi latihan akan meningkat pula hasilnya, akan tetapi tentunya diperlukan juga variasi-variasi latihan agar tidak membosankan.

Berdasarkan analisis individu dari setiap anak ditemukan beberapa kendala ataupun pengaruh yang mempengaruhi hasil dari *pre test*, *treatment* maupun *post test*, yaitu:

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik sangatlah mempengaruhi siswa tersebut dalam melakukan kegiatan tersebut, karena didalam *treatment small sided games* dibutuhkan tenaga dan pikiran agar si siswa tersebut mampu melakukan gerakan yang diperintahkan dan mampu melakukan gerakan yang baik dan benar, dalam hal ini saya memaklumi karena siswa tersebut sepulang sekolah setelah capek dengan kegiatan disekolah hanya melakukan istirahat selama kurang lebih 1,5 jam saja setelah itu melakukan kegiatan atau *treatment*. Hal ini sangatlah mempengaruhi kondisi siswa tersebut dalam melakukan kegiatan atau

treatment small sided games, karena dalam melakukan kegiatan apapun tubuh kita harus dalam kondisi prima agar nantinya dalam proses latihan siswa tersebut akan melakukannya dengan baik dan benar.

b. Motivasi

Dalam hal ini saya lihat dari setiap individu siswa sangatlah berbeda motivasinya dan setiap harinya selalu berbeda, mungkin karena ada masalah dengan keluarga, pacarnya mungkin, dengan teman dan sangat dimungkinkan yaitu banyaknya tugas dari sekolah yang membuat motivasi siswa jadi berkurang, karena memikirkan terus tugasnya belum selesai dikerjakan padahal besok sudah dikumpulkan nanti malam sepulang latihan ini pasti lelah. Hal ini membuat proses latihan sangatlah tidak maksimal akibat dari motivasi siswa tersebut. Disini pelatih dan seorang guru sangatlah penting perannya agar motivasi siswa tersebut kembali. Dalam hal ini saya memberikan makanan kecil sepulang latihan agar siswa tersebut senang dan juga sedikit memberikan pengertian agar siswa dalam melakukan kegiatan/latihan ini dengan maksimal. Kalau dari guru biasanya memberikan masukan dan peringatan biasanya agar siswa melakukan latihan tersebut dengan sungguh-sungguh. Itu dikarenakan guru tersebut ingin siswanya itu dapat bermain sepakbola dengan baik dan dapat membuat sekolahannya tersebut menjadi lebih baik dari sekolah lain bahkan jika ada sebuah event menjadi juara.

c. Sarana dan prasarana

Sarpras sangatlah penting untuk menunjang kegiatan ini, misalnya jumlah bola, cone, rompi dls. Karna dalam proses latihan *small sided games* bola, rompi dan cone sangatlah berpengaruh, misalnya rompi, karna rompi berguna sebagai pembeda dalam sebuah tim, misal tim A dan tim B. Biasanya pembedanya menggunakan rompi agar kelihatan mana lawan dan kawan. Yang kedua yaitu cone, cone disini berguna sebagai pembatas area permainan agar siswa mengetahui batas lapangan yang dipergunakan. Yang ketiga yaitu bola, jumlah bola juga mempengaruhi proses latihan *small sided games*, karena jikalau dalam sebuah latihan bola hanya sedikit dan seumpama bola tersebut banyak keluar jauh, maka waktu yang dipergunakan untuk permainan telah habis karena dipergunakan untuk mengambil bola. Jadinya bola harus tersedia banyak di setiap area lapangan agar siswa mudah saat bola terbuang jauh.

d. Kehadiran

Kehadiran sangatlah berpengaruh banyak dalam sebuah latihan guna untuk peningkatan hasil kecakapan dalam bermain sepakbola. Sama halnya dengan sekolah jikalau jarang berangkat sekolah maka anak tersebut akan ketinggalan pelajaran dengan teman-teman lainnya dan juga maka secara otomatis kemampuannya akan berkurang dari pada teman lainnya. Disini terbukti siswa dengan nama Deni Haryono dan Faisal Yusuf tidak mengikuti proses latihan *small sided games*

sebanyak 3 dan 4 kali, maka terlihat hasil *post test* anak tersebut hanya mengalami peningkatan sedikit, dari pada teman lainnya.

e. Cuaca dan lain sebagainya

Faktor alam atau cuaca sangatlah mempengaruhi dalam proses pelaksanaan treatment *small sided games* ini, terbukti 2 sampai 3 kali pertemuan gagal dikarenakan hujan lebat dan tidak mungkin menggunakan lapangan tersebut dikarenakan lapangan banjir, siswa juga tidak berani melakukan dikarenakan kebanyakan siswa takut sakit dan tidak masuk sekolah esok harinya. Kendala lainnya yaitu bersamaan dengan jadwal pertengahan semester, siswa melakukan kegiatan UTS selama 8 hari, jadi selama itu siswa tidak melakukan *treatment small sided games*. Dari pihak sekolahpun tidak mengijinkan dikarenakan sekolah tersebut negeri dan tidak mau siswanya sakit ataupun turun nilainya karena keelahan melakukan latihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS versi 19.0 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap kecakapan bermain sepakbola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 7 Purworejo yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 14,35 detik lebih cepat setelah diberikan latihan atau mengalami peningkatan sebesar 25,14%.

B. Keterbatasan Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui adanya pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Kondisi/cuaca saat melaksanakan *treatment small sided games*, kadang terhambat oleh datangnya hujan yaitu pada hari Senin tanggal 26 dan Kamis tanggal 29 November 2012. terpaksa tidak melakukan kegiatan atau *treatment* karena larangan dari guru SMA N 7 Purworejo, jikalau hujan semua kegiatan yang berada dilapangan dihentikan karena akan mengganggu kesehatan siswa tersebut.

2. Pada saat hari *treatment small sided games* ternyata bersamaan dengan minggu dimana siswa tersebut paginya melakukan ujian tengah semester, yaitu pada hari sabtu tanggal 1, hari senin tanggal 3 dan hari kamis tanggal 6 Desember 2012. Siswa tidak diijinkan oleh ke2 orangtuanya dan terlebih guru disekolahnya untuk melakukan kegiatan ekstra. Saat itu kegiatan ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo berhenti selama UTS berlangsung yaitu selama 2 minggu.
3. Konsumsi makanan sehari-hari, maksudnya menu makanan yang dikonsumsi sampel apakah sudah mengandung unsur 4 sehat 5 sempurna. Porsi makanan yang dikonsumsi oleh sampel apakah sudah mencukupi pengeluaran energi untuk latihan *small-sided games*.
4. Istirahat, maksudnya lama waktu istirahat yang digunakan oleh sampel untuk proses *recovery* atau pemulihan kondisi fisiknya setelah melakukan latihan *small-sided games* apakah sudah cukup istirahat untuk melakukan latihan *small-sided games* lagi.
5. Motivasi siswa terhadap kegiatan, terlihat saat siswa melakukannya, dari gerakan, raut muka, kedatangan dan lain sebagainya sangat terlihat mungkin dikarenakan capek habis pulang sekolah (kecapean seperti yang disinggung di atas tadi), banyaknya tugas dari sekolahan, remidi UTS dan jauhnya

rumah dari sekolah jadi bingung pas pulang sore takut tidak ada angkot, jadinya sudah tidak fokus lagi

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan kesimpulan di atas, seperti berikut ini:

1. Bagi pihak sekolah, khususnya SMAN 7 Purworejo dengan adanya penelitian ini diharapkan memahami dan mencermati setiap perkembangan keterampilan kecakapan khususnya dalam permainan sepakbola siswanya.
2. Bagi siswa SMAN 7 Purworejo yang sudah memiliki keterampilan yang bagus agar ditingkatkan lagi dan bagi yang masih kurang lebih giat berlatih agar dapat meningkat dan meningkat lagi kemampuan dalam bermain sepakbolanya.
3. Bagi pelatih ekstrakurikuler SMAN 7 Purworejo yang menginginkan kecakapan bermain sepakbola siswanya meningkat, hendaknya menggunakan perlakuan atau *treatment small sided games* kepada siswanya dengan terprogram dengan baik.
4. Penelitian yang serupa dapat dilakukan dengan menambah sampel yang melibatkan seluruh siswa SMAN 7 Purworejo dimana perlakuan *small sided games* telah diselaraskan dengan program latihan atau kurikulum yang telah ada di SMAN 7 Purworejo tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Clive Giffort. (2002). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- S. Margono. (1996). *Metodologi penelitian Pendidikan*. Semarang: PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Ganesha Putera (2004). *Mengelola Organisasi Small-Sided Games*. Yogyakarta: Kickoff. (April 2004).
- Goodman, Tom. (2004). *“Pelatihan Usia Muda Penuh Gairah”*. Kick Off Refrensi Sepakbola Indonesia (Edisi 13 February 2004).
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud. Jakarta: Ditjen P2LPTK.
- [Http://carapedia.com/pengertian definisi pengaruh info2117.html](http://carapedia.com/pengertian_definisi_pengaruh_info2117.html).
- <http://www.usyouthsoccer.org/coaches/SmallSidedGames/>
- Joseph S. Blatter (2009). *Grassroots FIFA* translate by Guntur utomo. RVA Druck und Medien, Altstatten, Swizerland.
- Kasiyo. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Pate. Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Robert Koger. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi
- Subagyo Irianto. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan “ David Lee” Untuk Sekolah Sepakbola (Ssb) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher Joseph A. (1997). *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

- M. Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Sukandarrumidi, MSc., Ph.D. (2002). *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Soedjono. (1995). *Sepakbola Usia dini*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soeharno, HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sumadi Suryabrata. (2002). *Psikologi Pendidikan. Devisi Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sumadi Suryabrata. (1988). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tom Goodman. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff. (February 2004).

LAMPIRAN

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : David Fendy Ciptadi
Nomor Mahasiswa : 09601244007
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small sided Games Terhadap Peningkatan Kematangan Bermain Sepak Bola Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 7 Purworejo


Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : November 2012 s/d Januari 2013
Tempat / objek : SMA N 7 Purworejo / Siswa

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

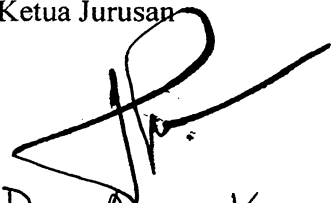
Yogyakarta, 1 November 2012

Yang mengajukan

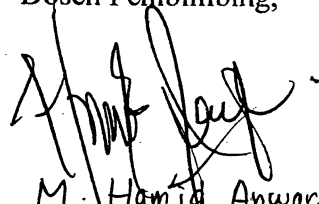

David Fendy Ciptadi
NIM. 09601244007

Mengetahui :

Ketua Jurusan


Drs. Amat Komari, M.Si
NIP. 196204221990011001

Dosen Pembimbing,


M. Hamid Anwar, M. Phil.
NIP. 197801022005011001

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang:

“PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP
PENINGKATAN KECAKAPAN BERMAIN SEPAKBOLA ANGGOTA
EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO”

Nama : David Fendy Ciptadi

NIM : 09601244007

Jurusan/Prodi : POR/ PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 2 November 2012

Ketua Jurusan



Drs. Amat Komari, M.Si.

NIP. 19620422 19901 1 001

Dosen Pembimbing



M. Hamid Anwar., M. Phil.

NIP. 19780102 200501 1 001

Kasubag Pendidikan



Sutyem, S.Si

NIP. 19760522 199903 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 2061 /UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

6 November 2012

Yth. : Bupati Purworejo
cq. Kepala KPPT Kab. Purworejo
Purworejo, Jateng

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : David Fendy Ciptadi
NIM : 09601244007
Program Studi : PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : November s/d Januari 2013
Tempat/Obyek : SMA N 7 Purworejo / siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 7 Purworejo
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Kepada :

Yth. Bapak Kepala SMA N 7 Purworejo

Di tempat

Dengan ini saya :


Nama : David Fendy Ciptadi
NIM : 09601244007
Prodi/ Kelas : PJKR/ C

Memohon agar dapat melakukan penelitian tugas akhir skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KECAPAKAN BERMAIN SEPAK BOLA SMA NEGERI 7 PURWOREJO".

Demikian surat permohonan saya buat, semoga bapak berkenan mengabulkan permohonan saya. Atas terkabulnya permohonan saya, saya ucapkan terima kasih.

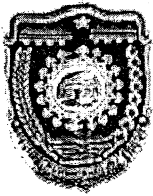
Yogyakarta, 22 November 2012

Hormat Saya



David Fendy Ciptadi

NIM. 09601244007



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
KANTOR PELAYANAN PERIZINAN TERPADU (KPPT)

Jl. Urip Sumoharjo No. 6 Telp/Fax. (0275) 325202 Purworejo 54111

IZIN RISET / SURVEY / PKL

NOMOR : 072/293/2012

- I. Dasar : Peraturan Daerah Kabupaten Purworejo Nomor 14 Tahun 2008 tentang Organisasi dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kabupaten Purworejo (Lembaran Daerah Kabupaten Purworejo Tahun 2008 Nomor 11).
- II. Menunjuk : Surat Permohonan dari Dekan FIK UNY No. 2061/UN.34.16/PP/2012 Tanggal 6 November 2012
- III. Bupati Purworejo memberi Izin untuk melaksanakan Riset/ Survey/ PKL dalam Wilayah Kabupaten Purworejo kepada :

- | | |
|---------------------------------|---|
| ❖ Nama | : David Fendy Ciptadi |
| ❖ Pekerjaan | : Mahasiswa |
| ❖ NIM/NIP/KTP/ dll. | : 09601244007 |
| ❖ Instansi / Univ/ Perg. Tinggi | : Universitas Negeri Yogyakarta |
| ❖ Jurusan | : PJKR |
| ❖ Program Studi | : S.I |
| ❖ Alamat | : Sindurjan Rt.003/006 Purworejo |
| ❖ No. Telp. | : 08985123422 |
| ❖ Penanggung Jawab | : M. Hamid Anwar, M.Phil |
| ❖ Maksud / Tujuan | : Penelitian |
| ❖ Judul | : Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo |
| ❖ Lokasi | : SMA N 7 Purworejo |
| ❖ Lama Penelitian | : 2 Bulan |
| ❖ Jumlah Peserta | : - |

Dengan ketentuan - ketentuan sebagai berikut :

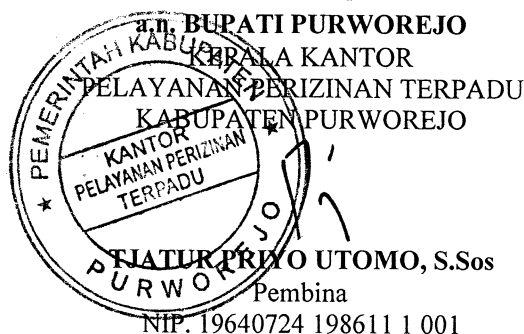
- a. Pelaksanaan tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas daerah.
- b. Sebelum langsung kepada responden maka terlebih dahulu melapor kepada :
 1. Kepala Kantor Kesbangpolinmas Kabupaten Purworejo
 2. Kepala Pemerintahan setempat (Camat, Kades / Lurah)
- c. Sesudah selesai mengadakan Penelitian supaya melaporkan hasilnya Kepada Yth. Bupati Purworejo Cq. Kepala KPPT, dengan tembusan BAPPEDA Kab. Purworejo

Surat Ijin ini berlaku tanggal 12 Nopember 2012 sampai dengan tanggal 12 Januari 2013.

Tembusan , dikirim kepada Yth :

1. Ka Bappeda Kab. Purworejo;
2. Ka Kantor Kesbangpol Linmas Kab. Purworejo;
3. Ka Dinas P & K Kab. Purworejo;
4. Ka SMA N 7 Purworejo;
5. Dekan FIK UNY

Dikeluarkan : Purworejo
Pada Tanggal : 10 Nopember 2012





PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 7 PURWOREJO
Jl. Ki Mangunsarkoro No.1 Purworejo Tlp. (0275)-321066 Fax. (0275) 325464
Kode Pos 54114



SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.4/04.189/2013


Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 7 Purworejo menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **DAVID FENDY CIPTADI**
NIM : 09601244007
Program Studi : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Betul-betul telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 7 Purworejo yang dilaksanakan pada tanggal 16 November 2012 – 1 Januari 2013 dengan judul :

**"PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN
KECAKAPAN BERMAIN SEPAK BOLA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SMA
NEGERI 7 PURWOREJO"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purworejo, 3 April 2013
Kepala Sekolah

Padma Sukoco, M.Pd
NIP. 19640718 198703 1 010

Sesi Latihan : 1
 Hari/tanggal : Sabtu, 17 November 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watcah
 No sesi :

Small Side Game Passing

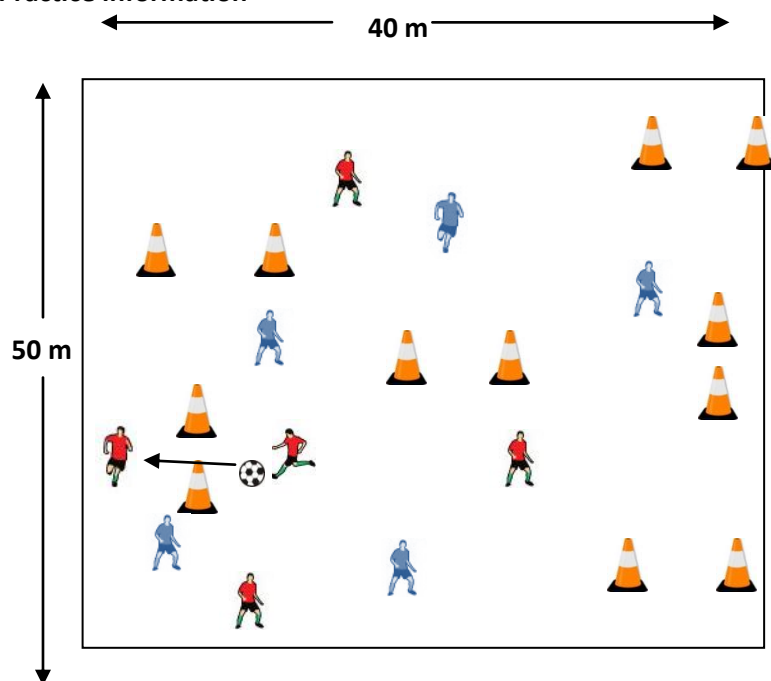
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Para pemain bermain bebas dalam area
2. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones dan diterima baik oleh temannya

Major coaching point

1. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (5 vs 5)
 12 cones
 1 set rompi

Time – playing area (40 x 50 m)
 10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 2
 Hari/tanggal : Senin, 19 November 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Small Side Game Passing

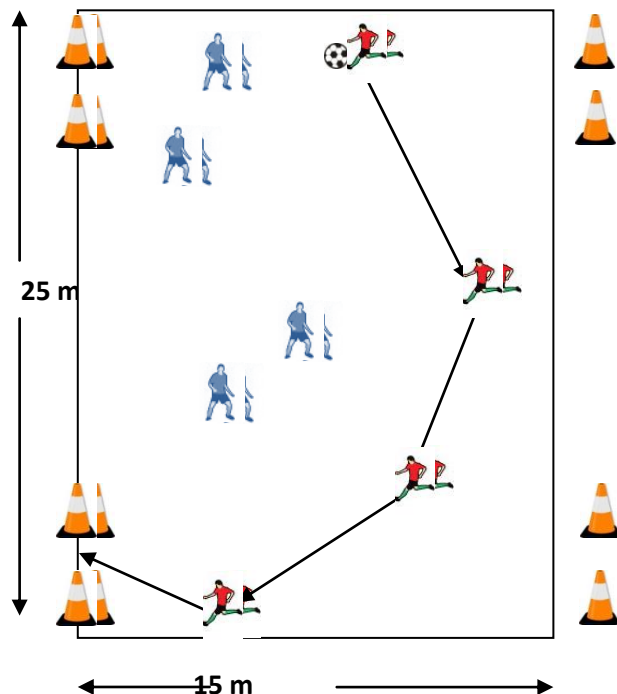
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Para pemain bermain bebas dalam area
2. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones
3. Setiap tim mempunyai 2 gawang

Major coaching point

1. Memindahkan bola (switch play)
2. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (4 vs 4)
 8 cones
 1 set rompi

Time – playing area
 10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 3
 Hari/tanggal : Kamis, 22 November 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Flank Attack (Attacking)

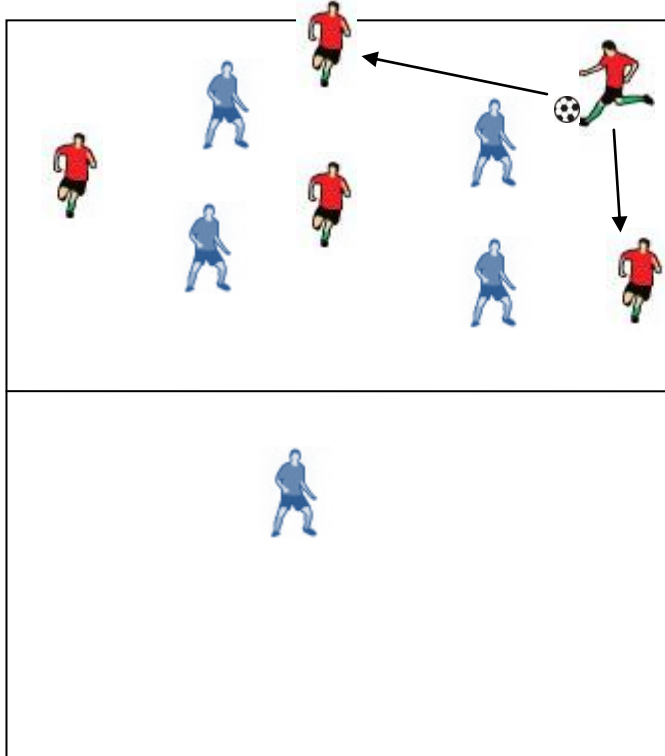
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Setiap tim mempunyai area bermain sendiri
2. Ketika menguasai bola, maka satu tim tersebut berusaha mempertahankan bola selama mungkin dalam penguasaan di areanya sendiri
3. Jika tim tersebut sedang tidak menguasai bola, maka semua anggota tim kurang 1 pemain wajib masuk ke daerah lawan untuk merebut bola
4. Ketika berhasil merebut, maka segera passing ke teman yang berada di area sendiri

Major coaching point

1. Possession
 - Bola selama mungkin dalam penguasaan tim
2. Suport
 - Selalu terlihat untuk bisa diberikan umpan
 - Tidak dibelakang lawan
3. Akurasi passing
 - Passing bisa enak diterima dan dikuasai oleh teman

Equipment – player involve (5 vs 5) = 50 x 30 m

1. 6 marker
2. 1 set rompi

Time – playing area

10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 4
 Hari/tanggal : Sabtu, 24 November 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Finishing

Small Side Game Passing

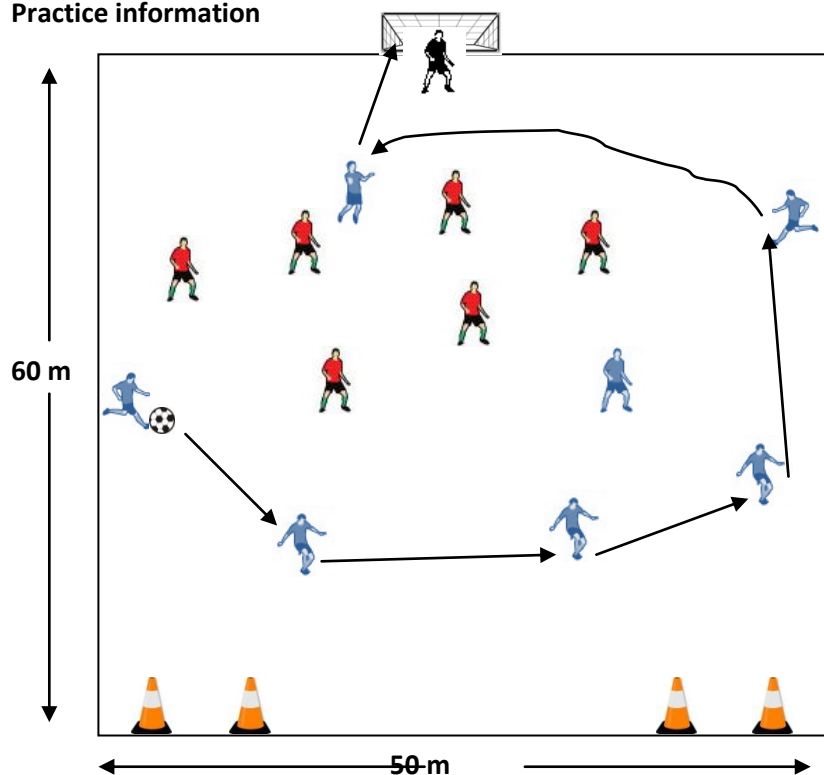
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
2. 7 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
3. Sedangkan 6 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 7 pemain penyerang mencetak gola. Jika 6 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Major coaching point

1. Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

1 gawang besar
 1 set rompi
 4 cones

Time – playing area (50 x 60 m)

5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan	: 5	Jumlah anak	: 21 anak
Hari/tanggal	: Sabtu, 8 Desember 2012	Fasilitas	: Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
Sasaran	:	No sesi	:
Waktu	: 90 – 120 menit		

Finishing

Small Side Game Passing

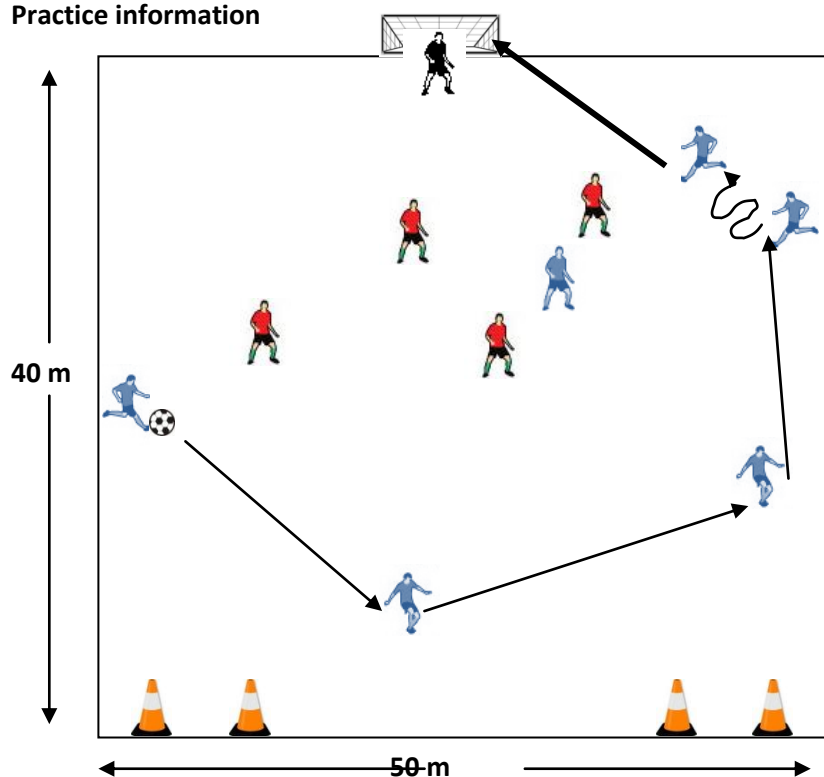
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
2. 5 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
3. Sedangkan 4 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 5 pemain penyerang mencetak gola. Jika 4 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Major coaching point

1. Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

1 gawang besar
1 set rompi
4 cones

Time – playing area (40 x 50 m)

5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 6
 Hari/tanggal : Minggu, 9 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Shooting game Small Side Game Passing

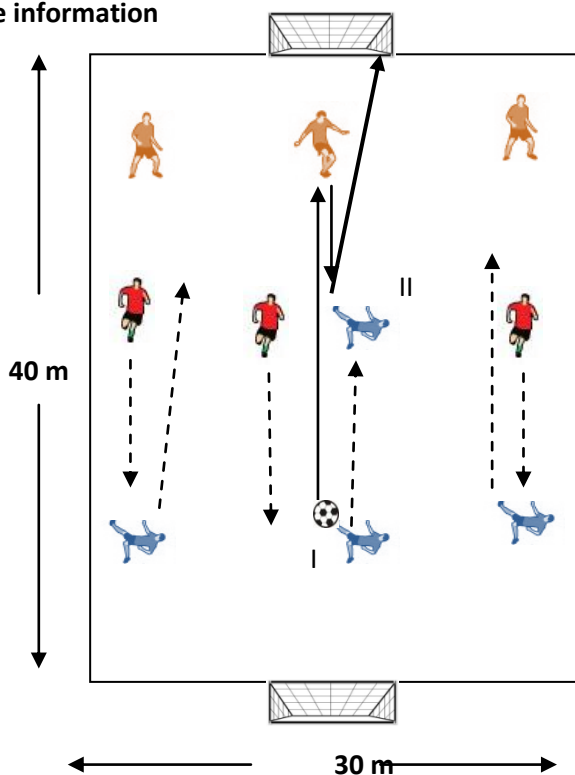
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Dibagi menjadi 3 kelompok. Masing-masing di depan gawang dan di tengah
2. Bola dimulai dari salah satu tim yang berada di depan gawang. Bola passing ke pemain yang berada di depan gawang lainnya, setelah itu dikejar, setelah dilakukan back pass maka langsung shoot ke gawang
3. Pemain yang berada di tengah mengganti posisi pemain yang passing diawal
4. Begitu seterusnya

Major coaching point

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m)
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 7
 Hari/tanggal : Senin, 10 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Shooting game Small Side Game Passing

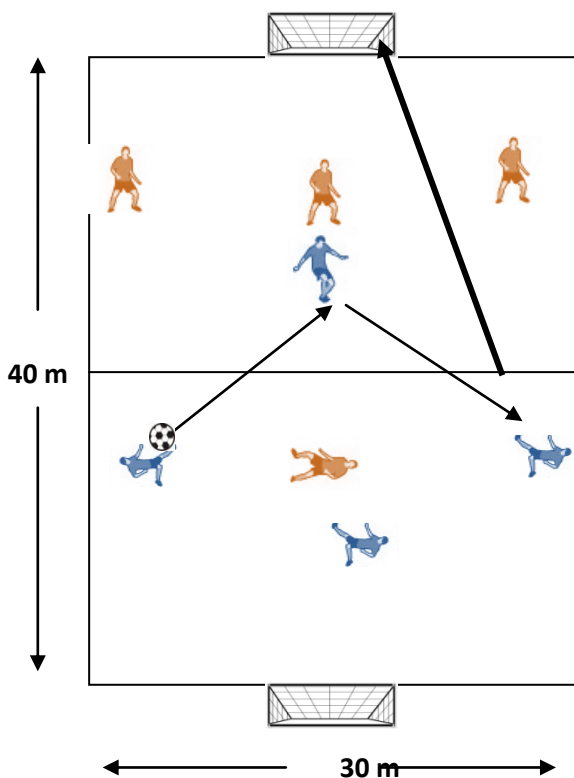
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Dibagi menjadi 2 area. Setiap area ada 3 pemain bertahan dan 1 pemain menyerang
2. Jika pemain bertahan menguasai bola, maka harus passing dulu ke 1 pemain menyerang yang ada di area lain.
3. Pemain penyerang yang menguasai bola boleh melakukan shoot sendiri atau melakukan back pass ke pe main bertahan lalu pemain bertahanlah yang melakukan shoot

Major coaching point

1. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m)
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 8
 Hari/tanggal : Kamis, 13 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watcah
 No sesi :

Shooting game Small Side Game Passing

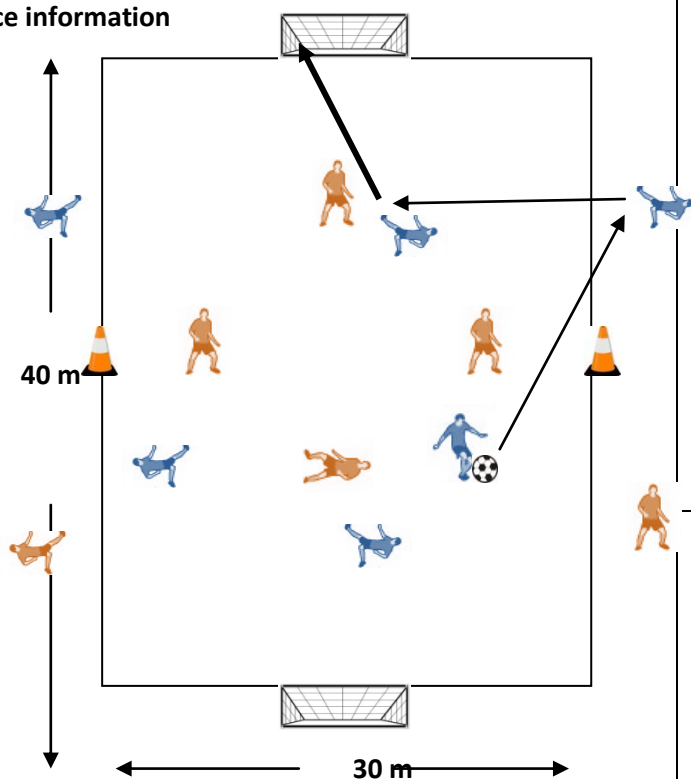
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

1. Para pemain bermain normal. Target adalah mencetak gol
2. Namun cara mencetak gol adalah dengan finishing bola-bola crossing yang diumpan oleh pemain yang berada di luar
3. Jika setelah crossing pemain yang ada di dalam melakukan control bola terlebih dahulu, maka harus di passing ke pemain yang ada di luar lagi

Major coaching point

2. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 2 set rompi
3. 2 cones

Time – playing area (40 x 30 m)
 20 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 9
 Hari/tanggal : Sabtu, 15 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watcah
 No sesi :

Small Side Game Passing

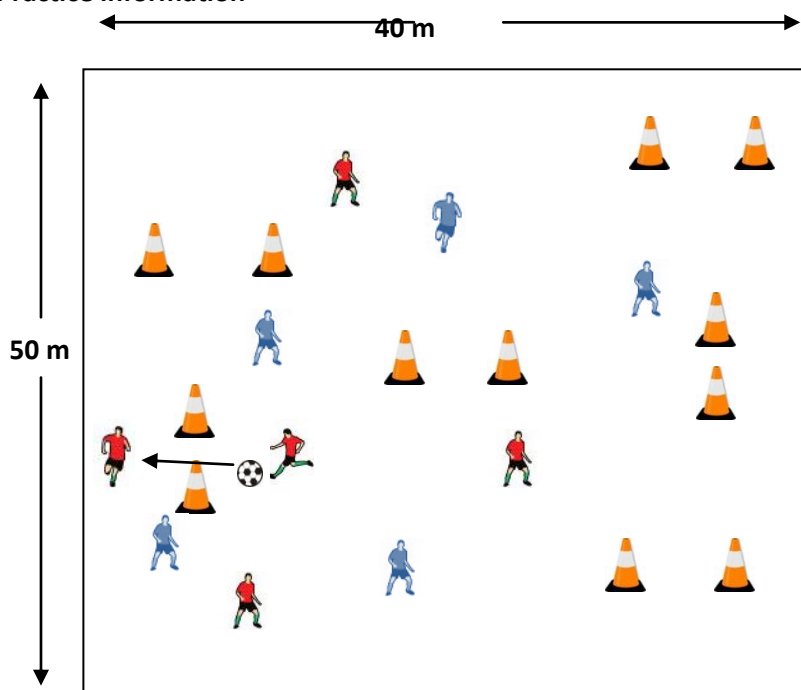
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

3. Para pemain bermain bebas dalam area
4. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones dan diterima baik oleh temannya

Major coaching point

2. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (5 vs 5)
 12 cones
 1 set rompi

Time – playing area (40 x 50 m)
 10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 10
 Hari/tanggal : Senin, 17 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Small Side Game Passing

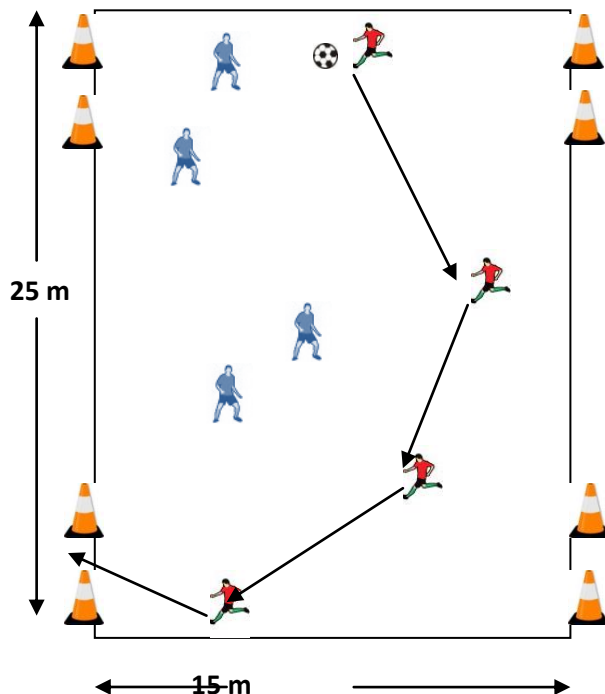
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

4. Para pemain bermain bebas dalam area
5. Setiap tim mencetak point jika berhasil passing diantara cones
6. Setiap tim mempunya 2 gawang

Major coaching point

1. Memindahkan bola (switch play)
2. Akurasi passing
 - Bisa tepat dan enak dikuasai teman
 - Bola hasil passing sampai ke kaki terkuat teman

Equipment – player involve (4 vs 4)

8 cones

1 set rompi

Time – playing area

10 m

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 11
 Hari/tanggal : Kamis, 20 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Flank Attack (Attacking)

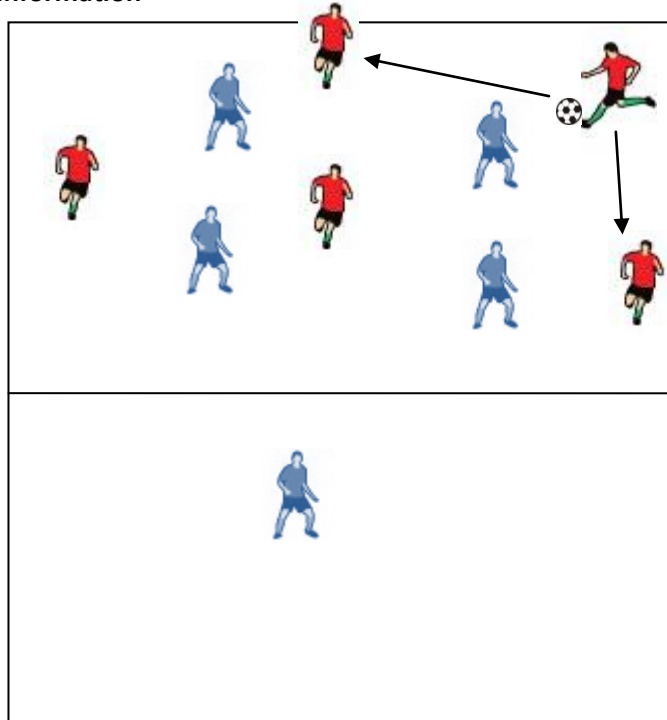
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

- Setiap tim mempunyai area bermain sendiri
- Ketika menguasai bola, maka satu tim tersebut berusaha mempertahankan bola selama mungkin dalam penguasaan di areanya sendiri
- Jika tim tersebut sedang tidak menguasai bola, maka semua anggota tim kurangi 1 pemain wajib masuk ke daerah lawan untuk merebut bola
- Ketika berhasil merebut, maka segera passing ke teman yang berada di area sendiri

Major coaching point

- Possession
 - Bola selama mungkin dalam penguasaan tim
- Suport
 - Selalu terlihat untuk bisa diberikan umpan
 - Tidak dibelakang lawan
- Akurasi passing
 - Passing bisa enak diterima dan dikuasai oleh teman

Equipment – player involve (5 vs 5) = 50 x 30 m

- 6 marker
- 1 set rompi

Time – playing area
10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 12
 Hari/tanggal : Sabtu, 22 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Finishing

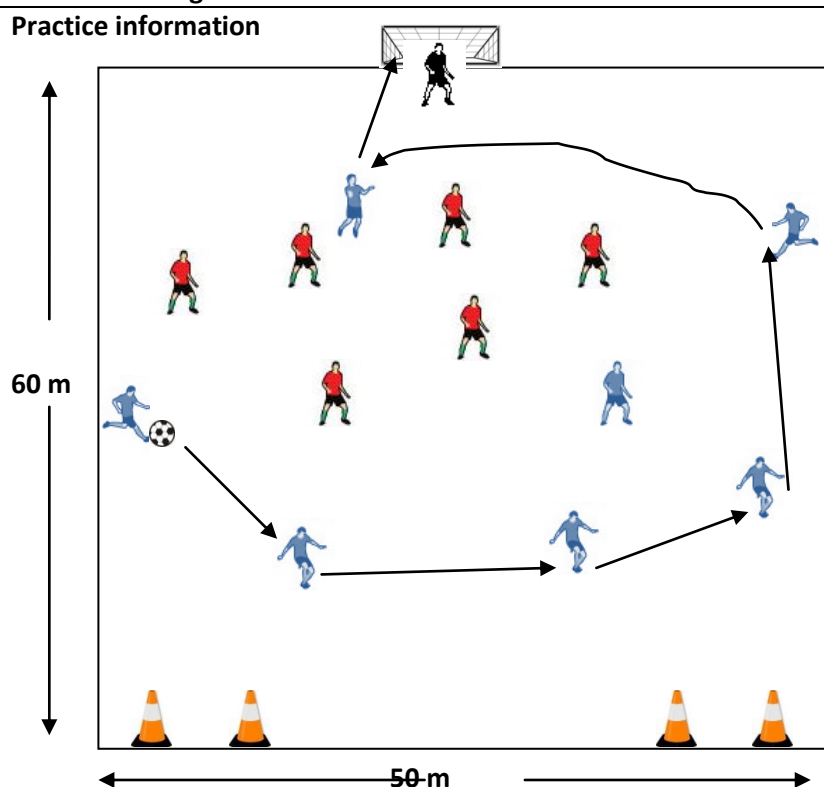
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

4. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
5. 7 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
6. Sedangkan 6 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 7 pemain penyerang mencetak gola. Jika 6 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Major coaching point

1. Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

- 1 gawang besar
- 1 set rompi
- 4 cones

Time – playing area (50 x 60 m)
 5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 13
 Hari/tanggal : Senin, 24 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Finishing

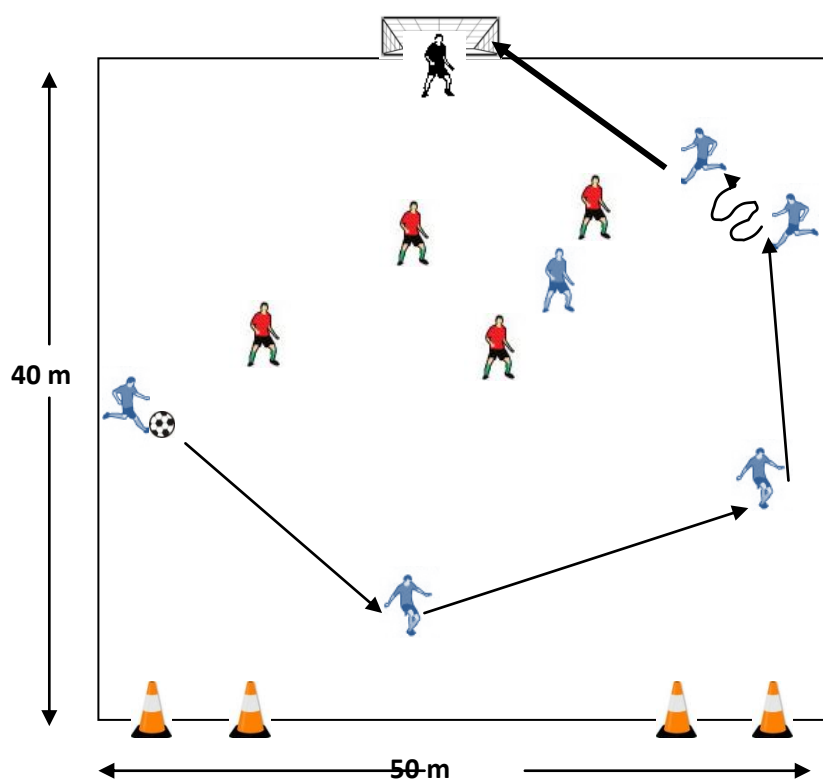
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

4. Pelaksanaan diawali dari passing bola 6 pemain bertahan
5. 5 pemain menyerang berusaha secepat mungkin untuk menyelesaikan bola ke gawang (finishing)
6. Sedangkan 4 pemain bertahan tugasnya adalah mencegah 5 pemain penyerang mencetak gola. Jika 4 pemain itu berhasil merebut bola, maka targetnya adalah mencetak gol ke 2 gawang yang terbuat dari cones

Major coaching point

- 1 Organisasi penyerangan
 - Secepat mungkin passing untuk mencetak gol
 - Tidak mudah untuk direbut lawan

Equipment – player involve (6 vs 7)

1 gawang besar
 1 set rompi
 4 cones

Time – playing area (40 x 50 m)
 5 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 14
 Hari/tanggal : Kamis, 27 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Shooting game

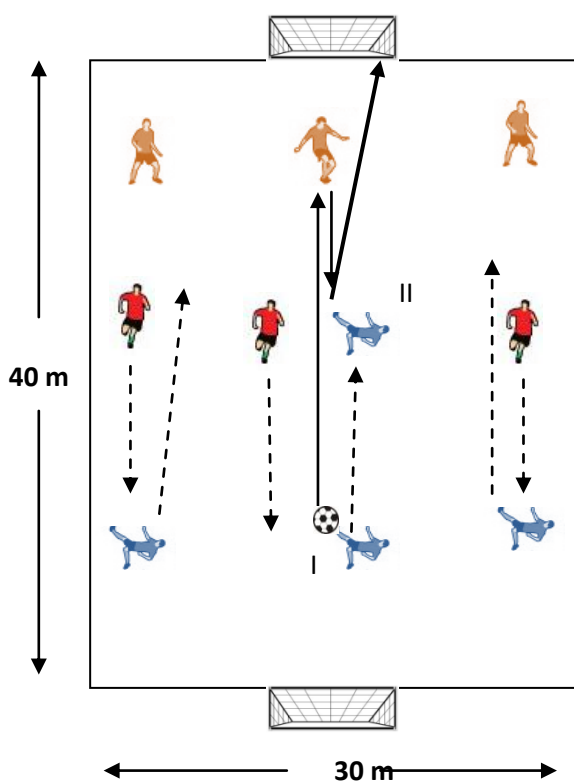
1. Pendahuluan

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Worming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

5. Dibagi menjadi 3 kelompok. Masing-masing di depan gawang dan di tengah
6. Bola dimulai dari salah satu tim yang berada di depan gawang. Bola passing ke pemain yang berada di depan gawang lainnya, setelah itu dikejar, setelah dilakukan back pass maka langsung shoot ke gawang
7. Pemain yang berada di tengah mengganti posisi pemain yang passing diawal
8. Begitu seterusnya

Major coaching point

2. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m)
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 15
 Hari/tanggal : Sabtu, 29 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Shooting game

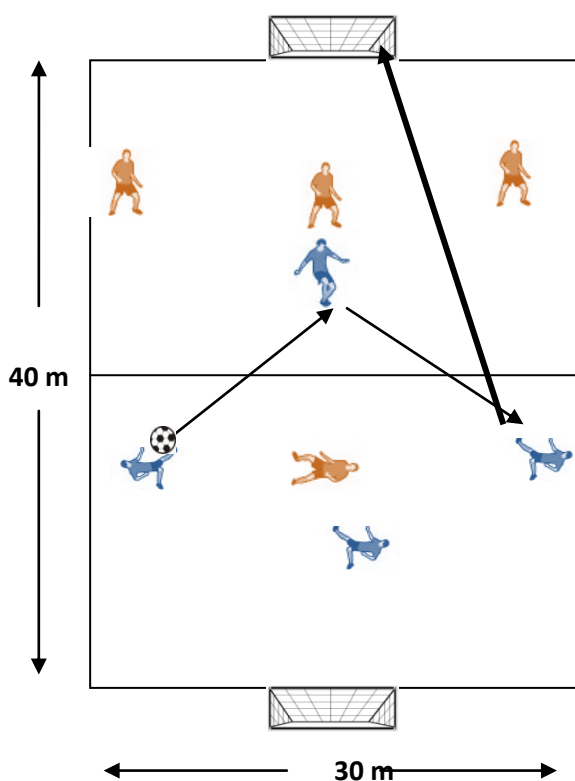
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

4. Dibagi menjadi 2 area. Setiap area ada 3 pemain bertahan dan 1 pemain menyerang
5. Jika pemain bertahan menguasai bola, maka harus passing dulu ke 1 pemain menyerang yang ada di area lain.
6. Pemain penyerang yang menguasai bola boleh melakukan shoot sendiri atau melakukan back pass ke pe main bertahan lalu pemain bertahanlah yang melakukan shoot

Major coaching point

3. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 3 set rompi

Time – playing area (40 x 30 m)
 10 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 16
 Hari/tanggal : Senin, 31 Desember 2012
 Sasaran :
 Waktu : 90 – 120 menit

Jumlah anak : 21 anak
 Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit, stop watch
 No sesi :

Shooting game

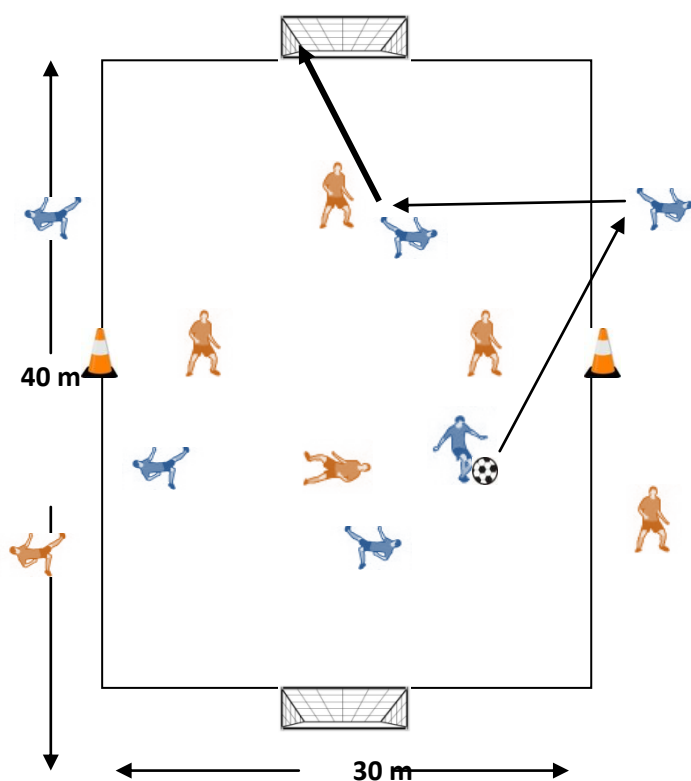
1. Pendahuluan

- Diberikan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi

2. Warming Up

- Jogging
- Sterzing dinamis & statis

Practice information



Practice and objective

4. Para pemain bermain normal. Target adalah mencetak gol
5. Namun cara mencetak gol adalah dengan finishing bola-bola crossing yang diumpan oleh pemain yang berada di luar
6. Jika setelah crossing pemain yang ada di dalam melakukan control bola terlebih dahulu, maka harus di passing ke pemain yang ada di luar lagi

Major coaching point

4. Kualitas shooting
 - Punggung kaki
 - Power harus kuat
 - Mengarah ke gawang

Equipment – player involve (3 vs 3 vs 3)

1. 2 gawang ukuran medium
2. 2 set rompi
3. 2 cones

Time – playing area (40 x 30 m)
 20 menit

3. Penutup

- Pendinginan
- Stecing statis
- Evaluasi
- Doa

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: TRI NOFI NUR ANTORO
NAMA PANGGILAN	: NOPEX
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 29 NOVEMBER 1996
ALAMAT RUMAH	: KLEDUNG KRADENAN, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	:089669014010
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SUMARNO
IBU	:SUJINEM
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 1
TINGGI BADAN	: 172 CM
BERAT BADAN	: 50 KG
POSISI BERMAIN	: CENTER BECK
NOMOR PUNGGUNG	: 13
PEMAIN IDOLA	: CRISTIANO RONALDO
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: MENJADI LEBIH BAIK LAGI DAN LAGI

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: HAIDAR YUSUF AL HAMBRA
NAMA PANGGILAN	: YUSUF
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: KEBUMEN, 22 JUNI 1997
ALAMAT RUMAH	: PEKUTAN BAYAN, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 083867456197
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SIGIT AHMAD BASUKI
IBU	: ADE ENDAH PUSPITA
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 1
TINGGI BADAN	: 162 CM
BERAT BADAN	: 45 KG
POSISI BERMAIN	: GELANDANG SERANG
NOMOR PUNGGUNG	: 47
PEMAIN IDOLA	: CRISTIANO RONALDO, WAYNE
ROONEY	
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENINGKATKAN TEKNIK
BERMAIN SEPAKBOLA	

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: MUHAMMAD NANDA GUSTIKO
NAMA PANGGILAN	: NANDA
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 20 AGUSTUS 1997
ALAMAT RUMAH	: SUCEN JURUTENGAH, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 085786747900
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: HADI PURWANTO
IBU	: SITI IMROAH
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 1
TINGGI BADAN	: 165 CM
BERAT BADAN	: 50 KG
POSISI BERMAIN	: STRIKER
NOMOR PUNGGUNG	: 16
PEMAIN IDOLA	: LUIS SUAREZ
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENJADI PEMAIN SEPAKBOLA
PROFESIONAL	

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: DENI HARYONO
NAMA PANGGILAN	: HARYO
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 18 FEBRUARI 1997
ALAMAT RUMAH	: SUCEN JURU TENGAH, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 089671837773
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: DADANG S
IBU	: WARNANIK N
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 1
TINGGI BADAN	: 170 CM
BERAT BADAN	: 58 KG
POSISI BERMAIN	: GELANDANG TENGAH
NOMOR PUNGGUNG	: 88
PEMAIN IDOLA	: STEVEN GERRARD
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENGEMBANGKAN POTENSI
DAN MENJADI PEMAIN YANG MENGHARUMKAN NAMA BANGSA	

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: FAISAL YUSUF A. Y
NAMA PANGGILAN	: UCUP
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 2 OKTOBER 1997
ALAMAT RUMAH	: DESA PRINGGOWIJAYAN,
PURWOREJO	
NOMOR TELP/ HP	: 085643423725
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SUMARYO
IBU	: MURNIASIH
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 2
TINGGI BADAN	: 170 CM
BERAT BADAN	: 50 KG
POSISI BERMAIN	: WING BECK KANAN
NOMOR PUNGGUNG	: 21
PEMAIN IDOLA	: FRANK LAMPARD
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENGUASAI PERMAINAN
SEPAKBOLA LEBIH DALAM	

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: ADITYA RICHI INDRA PRADANA
NAMA PANGGILAN	: RICHI
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: BREBES, 4 SEPTEMBER 1997
ALAMAT RUMAH	: DESA POGUNG, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 08994736138
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: AKHMAD SYARIFFUDIN
IBU	: SUTJIATI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 2
TINGGI BADAN	: 173 CM
BERAT BADAN	: 5 KG
POSISI BERMAIN	: STOPPER
NOMOR PUNGGUNG	: 38
PEMAIN IDOLA	: DI MARIA
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENJADI YANG TERBAIK
DIBANDINGKAN YANG LALU	

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: ERWIN SRI BAGASKORO
NAMA PANGGILAN	: ERWIN
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: KLATEN, 29 FEBRUARI 1997
ALAMAT RUMAH	: PANGEN JURU TENGAH, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 085643882029
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SRI WIDODO
IBU	: SUPARNI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 3
TINGGI BADAN	: 155 CM
BERAT BADAN	: 48 KG
POSISI BERMAIN	: GELANDANG TENGAH
NOMOR PUNGGUNG	: 53
PEMAIN IDOLA	: CRISTIANO RONALDO
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN BELAJAR BERMAIN
SEPAKBOLA LEBIH DALAM LAGI	

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: DWIMA DARU ALAM
NAMA PANGGILAN	: ALAM
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 16 JULI 1997
ALAMAT RUMAH	: KUTOARJO, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 08164220636
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: ENDANG KUSMAYADI
IBU	: IKA AGUS TRIANA
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 3
TINGGI BADAN	: 160 C
BERAT BADAN	:54 KG
POSISI BERMAIN	: STRIKER
NOMOR PUNGGUNG	: 48
PEMAIN IDOLA	: LIONEL MESSI
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: MENJADI LEBIH BAIK DAN
MENINGKATKAN POTENSI	

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: HANIEF IBRAHIM
NAMA PANGGILAN	: HANIF
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: BANDUNG, 14 MARET 1997
ALAMAT RUMAH	: PLAOSAN, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 085643924484
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: ARIF MARTONO
IBU	: DIAH VERA WATY
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X 3
TINGGI BADAN	: 174 CM
BERAT BADAN	: 55 KG
POSISI BERMAIN	: STRIKER. WING KIRI
NOMOR PUNGGUNG	: 15
PEMAIN IDOLA	: NEYMAR
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: MENJADI LEBIH BAIK

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: AHMAD NI'AM FAUZI
NAMA PANGGILAN	: NI'AM
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 19 MEI 1997
ALAMAT RUMAH	: WINONG LOR, GEBANG, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 08974989621
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SUTJIPTO
IBU	: SITI JAENAH
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X - 3
TINGGI BADAN	: 164 CM
BERAT BADAN	: 44 KG
POSISI BERMAIN	: GELANDANG
NOMOR PUNGGUNG	: 42
PEMAIN IDOLA	: ANGEL DI MARIA
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENINGKATKAN
KETERAMPILAN	BERMAIN BOLA

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: BIRAHMATIKA AFRIYANTO
NAMA PANGGILAN	: AFRI
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 18 APRIL 1996
ALAMAT RUMAH	: SEMAWUNG DALEMAN, KUTOARJO, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 085641016650
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: EKA SUTAKARI A
IBU	: KHUSNUL KHOTIMAH
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: XI IPA 3
TINGGI BADAN	: 164
BERAT BADAN	: 47
POSISI BERMAIN	: PENJAGA GAWANG
NOMOR PUNGGUNG	: 1
PEMAIN IDOLA	: KURNIA MEGA
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: MENJADI LEBIH PANDAI BERMAIN SEPAK BOLA

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: MUHAMMAD FAJAR AMARSYAH
NAMA PANGGILAN	: FAJAR
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 12 SEPTEMBER 1997
ALAMAT RUMAH	: RT 02 RW 06 TAMBAKREJO,
PURWOREJO	
NOMOR TELP/ HP	: 08986643312
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SUMARSONO
IBU	: NUR KHOTIMAH
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.4
TINGGI BADAN	: 172
BERAT BADAN	: 50
POSISI BERMAIN	: BEK SAMPING
NOMOR PUNGGUNG	: 44
PEMAIN IDOLA	: LAURENT KOSCIELNY
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: AGAR DAPAT BERMAIN BOLA
DENGAN	BAIK DAN BENAR

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: MUHAMMAD WAHYU RISKY
NAMA PANGGILAN	: WAHYU
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: SEMARANG, 24 SEPTEMBER 1997
ALAMAT RUMAH	: SEREN RT 2 RW 4, GEBANG,
PURWOREJO	
NOMOR TELP/ HP	: 089671536218
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: PARTOMO
IBU	: PRIYATI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.4
TINGGI BADAN	: 169
BERAT BADAN	: 45
POSISI BERMAIN	: BACK KANAN
NOMOR PUNGGUNG	: 99
PEMAIN IDOLA	: FERDINAND
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENJADI PEMAIN BOLA YANG BAIK DAN BISA MEMBANGGAKAN

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: SEPTINO CANDRA WIRAWAN
NAMA PANGGILAN	: TINO
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 29 SEPTEMBER 1996
ALAMAT RUMAH	: KALIGONO RT 03 RW 01 KALIGESING
NOMOR TELP/ HP	: 085228444528
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: ANTON HARDIYANTO
IBU	: ENDANG DARMASTUTI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: XI IPA 5
TINGGI BADAN	: 172
BERAT BADAN	: 56
POSISI BERMAIN	: STRIKER
NOMOR PUNGGUNG	: 10
PEMAIN IDOLA	: CRISTIANO RONALDO
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENJADI PEMAIN SEPAK BOLA PROFESIONAL

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: JALIS WICAKSONO
NAMA PANGGILAN	: JALIS
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 24 AGUSTUS 1997
ALAMAT RUMAH	: LUGOSOBO RT 03 RW 01, GEBANG
NOMOR Telp/ HP	: 085640003653
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SYAMSUL HADI
IBU	: RIBUDINI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.5
TINGGI BADAN	: 164
BERAT BADAN	: 45
POSISI BERMAIN	: STRIKER
NOMOR PUNGGUNG	: 22
PEMAIN IDOLA	: XAVI VERNANDEZ
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENJADI PEMAIN SEPAK BOLA SEPERTI XAVI DAN MENGGANTIKAN XAVI SAAT PENSIUN

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: BAGAS DWI SAPUTRA
NAMA PANGGILAN	: BAGAS
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: JOMBANG, 9 AGUSTUS 1996
ALAMAT RUMAH	: BOROKULON RT 02 RW 01
NOMOR TELP/ HP	: 083875349080
NAMA ORANGTUA	
AYAH	:
IBU	:
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: XI IPA 5
TINGGI BADAN	: 176
BERAT BADAN	: 58
POSISI BERMAIN	: GELANDANG
NOMOR PUNGGUNG	: 8
PEMAIN IDOLA	: C. RONALDO
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	:

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: GALANG BRAMANTIO
NAMA PANGGILAN	: GALANG
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 19 NOVEMBER 1997
ALAMAT RUMAH	: TRIREJO, LOANO, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 085727371769
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: AMAT SUPARMAN
IBU	: SITI SOIMATUN
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.7
TINGGI BADAN	: 165
BERAT BADAN	: 42
POSISI BERMAIN	: STRIKER, MIDFIELDER, DEFENDER, WINGER
NOMOR PUNGGUNG	:
PEMAIN IDOLA	: MESUT OZIEL
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENUNJUKKAN BAKATKU, BAHWA SAYA BISA!!!

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: ARIF SYUKUR PAMBUDI
NAMA PANGGILAN	: ARIF
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 19 FEBRUARI 1997
ALAMAT RUMAH	: KRENDETAN RT 01/01, BAGELEN, PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 085723411918
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: SUHONO
IBU	: SRI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.7
TINGGI BADAN	: 166
BERAT BADAN	: 40
POSISI BERMAIN	: STRIKER
NOMOR PUNGGUNG	: 11
PEMAIN IDOLA	: NEYMAR JR
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: UNTUK MENGEMBANGKAN BAKAT SAYA DAN MENJADI LEBIH BAIK

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: ADJIE SAPUTRO
NAMA PANGGILAN	: ADJIE
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 10 DESEMBER 1996
ALAMAT RUMAH	: SURONEGARAN 4/X PURWOREJO
NOMOR TELP/ HP	: 085728766387
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: AGUS WIDI CAHYONO
IBU	: IKE YUNIARTI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.9
TINGGI BADAN	: 163
BERAT BADAN	: 55
POSISI BERMAIN	: STOPPER
NOMOR PUNGGUNG	: 72
PEMAIN IDOLA	: BUSTOMI
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN BERMAIN BOLA

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: MUHAMMAD FRIDO SETIYAWAN
NAMA PANGGILAN	: FRIDHO
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 11 JUNI 1997
ALAMAT RUMAH	: BALEDONO KRAJAN
NOMOR TELP/ HP	: 085641109009
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: AMAT MUSTOLIKH
IBU	: SUPARTI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.9
TINGGI BADAN	: 162
BERAT BADAN	: 50
POSISI BERMAIN	: BACK
NOMOR PUNGGUNG	: 23
PEMAIN IDOLA	: CLEVERKY
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN MENJADI PESEPAKBOLA PROFESIONAL

BIODATA DIRI
SISWA YANG MENGIKUTI
PENGEMBANGAN TEST *DAVID*
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMA N 7 PURWOREJO
TAHUN 2012/ 2013

NAMA LENGKAP	: ALIF ADHI F
NAMA PANGGILAN	: ALIP
TEMPAT TANGGAL LAHIR	: PURWOREJO, 17 PURWOREJO 1997
ALAMAT RUMAH	: PANGGELDLANGU RT 02 RW 03
BUTUH	
NOMOR TELP/ HP	: 085741088116
NAMA ORANGTUA	
AYAH	: RIYATNO
IBU	: SITI SURYANI
SEKOLAH	: SMA N 7 PURWOREJO
KELAS	: X.9
TINGGI BADAN	: 165
BERAT BADAN	: 46
POSISI BERMAIN	: GELANDANG
NOMOR PUNGGUNG	: 77
PEMAIN IDOLA	: MEZUT OEZIL
MOTIVASI MENGIKUTI KEGIATAN	: INGIN TERUS MENGEMBANGKAN
	BAKAT DAN HOBI BERMAIN SEPAK
	BOLA

Daftar hadir penelitian
Pengaruh Latihan Small-Sided Games terhadap peringkatan kecakapan
Anggota Ekstra Kulikuler SMA N 7 Purworejo

N o	Nama	Nopember 2012							Desember 2012															Januar i
		1 6	17	1 9	2 2	2 4	2 6	2 9	1 1	3 3	6 6	8	9	1 0	1 3	1 5	1 7	2 0	2 2	2 4	2 7	2 9	3 1	1
		Pertemuan																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	tri nofi nur antoro	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	haidar yusuf al hambara	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	muhammad nanda gustiko	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	deni haryono	V	V	-	V	-	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V
5	faisal yusuf A.Y	V	V	V	-	V	-	-	-	-	-	V	V	-	V	V	-	V	V	-	-	V	V	V
6	adioya richi indra pradana	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	erwin sri bagaskoro	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	dwima daru alam	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	hanief ibrahim	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	ahmad niam fauzi	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	birahmatika afriyanto	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

12	muhammad fajar amarsyah	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13	muhammad wahyu riskhy	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	septino candra wirawan	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
15	jalil wicaksono	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	bagas dwi saputra	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
17	galang bramantio	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
18	arif syukur pambudi	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
19	ajie saputro	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
20	muhammad frido setyawan	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
21	alif adhi F.	V	V	V	V	V	-	-	-	-	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

Keterangan

Merah	= UTS
Biru	=
Hujan	
Kuning	= Pree test
Orange	= Post test

**Hasil tes pengembangan
David Lee**

no	Nama	Kelas	pree test	hasil	post test	hasil
1	tri nofi nur antoro	X-1	51.00	kurang	40.07	baik
2	haidar yusuf al hambara	X-1	1.00.76	kurang sekali	41.00	cukup
3	muhammad nanda gustiko	X-1	1.07.42	kurang sekali	49.64	kurang
4	deni haryono	X-1	1.15.31	kurang sekali	53.00	kurang sekali
5	faisal yusuf A.Y	x-2	1.03.84	kurang sekali	55.44	kurang sekali
6	adioya richi indra pradana	x-2	53.41	kurang sekali	43.03	cukup
7	erwin sri bagaskoro	x-3	47.28	kurang	30.16	sangat baik
8	dwima daru alam	x-3	47.59	kurang	36.56	baik
9	hanief ibrahim	x-3	55.86	kurang sekali	45.71	cukup
10	ahmad niam fauzi	x-3	58.56	kurang sekali	47.82	kurang
11	birahmatika afriyanto	x-3	52.92	kurang sekali	34.02	sangat baik
12	muhammad fajar amarsyah	x-4	1.11.06	kurang sekali	52.58	kurang
13	muhammad wahyu riskhy	x-4	1.08.05	kurang sekali	48.31	kurang
14	septino candra wirawan	x-5	58.86	kurang sekali	47.75	kurang
15	jalis wicaksono	x-5	48.61	kurang	39.44	baik
16	bagas dwi saputra	x-5	57.40	kurang sekali	41.80	cukup
17	galang bramantio	x-7	56.79	kurang sekali	40.63	cukup
18	arif syukur pambudi	x-7	53.53	kurang sekali	33.50	sangat baik
19	ajie saputro	x-9	53.50	kurang sekali	46.50	cukup
20	muhammad frido setyawan	x-9	50.89	kurang	38.13	baik
21	alif adhi F.	x-9	46.50	cukup	32.62	sangat baik

Hasil

no	post tes	jumlah	pree test	jumlah
1	sangat baik	0	sangat baik	4
2	baik	0	baik	4
3	cukup	1	cukup	6
4	kurang	5	kurang	5
5	kurang sekali	15	kurang sekali	2
	jumlah	21		21

Lampiran Uji Beda (Uji-t)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	57,1019	21	8,13187	1,77452
	Post-test	42,7481	21	7,15500	1,56135

Paired Samples Correlations			
		N	Sig.
Pair 1	Pre-test & Post-test	21	,830
			,000

Paired Samples Test								
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					LowerUpper			
Pair 1	Pre-test - Post-test	14,35381	4,55322	,99359	12,2812116,42641	14,446	20	,000

Lampiran Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre-test	Post-test
N		21	21
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	57,1019	42,7481
	Std. Deviation	8,13187	7,15500
Most Extreme Differences	Absolute	,146	,091
	Positive	,146	,079
	Negative	-,096	-,091
Kolmogorov-Smirnov Z		,669	,417
Asymp. Sig. (2-tailed)		,762	,995

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Small Side games

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,130	1	40	,720

Lampiran Deskripsi Statistik

Statistics		Pre-test	Post-test
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		57,1019	42,7481
Median		55,8600	41,8000
Mode		46,50 ^a	30,16 ^a
Std. Deviation		8,13187	7,15500
Range		28,81	25,28
Minimum		46,50	30,16
Maximum		75,31	55,44

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran Tabel Distribusi Frekuensi

1. Tabel Distribusi Frekuensi Post-test

Kartegori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Baik	4	19,05%
Baik	4	19,05%
Cukup	6	28,57%
Kurang	5	23,81%
Kurang Sekali	2	9,52%
jumlah	21	100,00%

2. Tabel Distribusi Frekuensi Pre-Test

Kartegori	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Baik	0	0,00%
Baik	0	0,00%
Cukup	1	4,76%
Kurang	5	23,81%
Kurang Sekali	15	71,43%
jumlah	21	100,00%

FOTO PENELITIAN























